

岩国市玖珂町11340番地
☎ (代)0827-82-6111

明けましておめでとうございます。
寒い日が続きますが、今年もよろしくお願ひします。 福田



タオル体操

手首まわし
手首をまわして
タオルをねじる

雑巾絞り
・お腹の前で
・肘を伸ばして
胸の高さで

首・肩
手は握り
おへその
位置

ひじの曲げ伸ばし ※タオルは肩幅で持つ

肘は体につけて
(脇をしめる)
・タオルを上から持ち、
ひじを曲げる
・タオルを下から持ち、
ひじを曲げる

肩・肘・胸・わき腹

※タオルは
肩幅で持つ

1・2・3・4と
ゆっくり持ち上げる

1・2・3・4と
肘を曲げる

1・2・3・4と
ゆっくり持ち上げる

タオルを引っ張りながら
1・2・3・4と横に倒す
(右左くりかえす)

首

タオルは短く持ち、
少しひっぱる
首を上につくりと倒し
キープして、ゆるめる
(同様に首を下に、左に、右に)

今月はタオル体操です。
各運動を10回ずつくらいから
始めてみましょう。

先月はクリスマスツリーを作りました！

