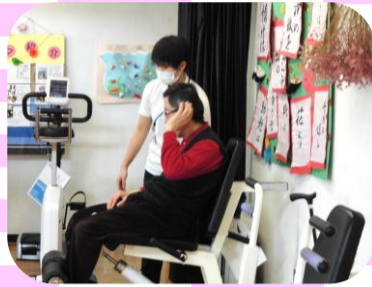


岩国市玖珂町11340番地
☎ (代)0827-82-6111



いよいよ春ですね！
外の景色も一気に明るくなります。外に出て春の風を感じましょう！！ 福田



今月の体操

今月は足を鍛える体操です。
横の絵では椅子につかまっていますが、
手すりなどにつかまった方が
安全にできます。

かかと上げ（ふくらはぎ・足首）

かかとをできるだけ高い位置まで、ゆっくりと持ち上げる

良い姿勢で
お腹をひっこめて
お尻を引きしめて

スクワット（ふともも・体幹）

中腰と立ち上がりの繰り返し
※つま先、膝・股関節は
同じ方向に
膝は、つま先より前に
出ない
無理のない角度まで
ゆっくり曲げる

背筋を伸ばす

椅子で…（机に手をつけて）
椅子に腰かけ、腰を浮かす動作を繰り返す

先月はひな祭りがテーマの作品を作りました！

