

岩国市玖珂町11340番地
☎ (代)0827-82-6111



だんだんと暑い日が増えてきましたね。
水分補給を忘れずに、脱水症や熱中症を予防しましょう。



今月は関節まわしです。
痛くない範囲でゆっくりと
やりましょう。

関節まわし～下から順にほくしましょう

足首まわし

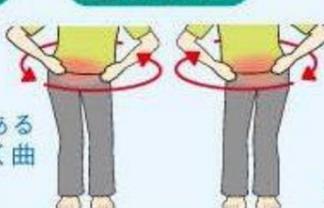
膝まわし

腰まわし

肩まわし

軽く肘を曲げ
手は胸の高さ

マル
肘で○を
かくように回す



※肩痛のある人は小さくゆっくりと回す

先月は「こどもの日」の作品を作りました！

