

岩国市玖珂町11340番地
☎ (代)0827-82-6111

いよいよ夏本番です。しっかり水分を取り、しっかり食事を取って、脱水症や熱中症にならないようにしましょう。



今月は太ももの前にある筋肉のストレッチです。
転倒の心配がある方は、手すりなどにつかまりながら行いましょう。

脚のつけ根・もも(前側)

上げている足が軸足より前に出ない



椅子で...

横向きに浅く腰かけ、椅子の前側の脚を後ろに引く(膝が体の中心を過ぎる程度まで)

※腰痛のある人は、少し前倒姿勢で

背筋を伸ばし、お腹は引きしめて



先月は七夕飾りを作りました！

