

岩国市玖珂町11340番地
☎ (代)0827-82-6111



季節の変わり目で、暑い日が続いたり、少し肌寒い日が出てきたり……。衣服やエアコンなどを上手く調整して、体調を崩さないようにしましょう。



今月は片足あげです。膝をなるべく真っ直ぐに伸ばしましょう。椅子に浅く腰かけた方が効果は高いです。

片足あげ(太もも) ※つま先、膝、股関節は正面に向けて
つま先は上に向くように(目標は90度)

タオルを使ってやさしく…
足の裏にタオルをかけて両手でゆっくりと引っ張り、足を持ち上げる

運動強度アップ!
椅子に浅く腰かける、足首に重りをつける

先月は朝顔を作りました!

