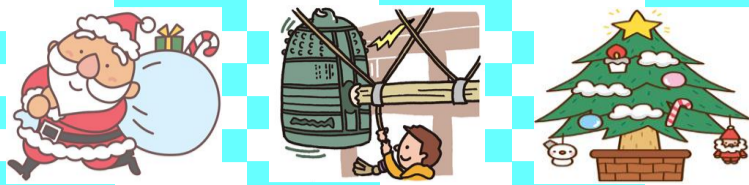


岩国市玖珂町11340番地
☎ (代)0827-82-6111



いよいよ令和元年もあとわずかになりました！
体調を崩さないように注意して、元気に令和2年を迎えましょう！！



今月はもも裏のストレッチです。
勢いをつけずに
じんわりと筋肉を伸ばしましょう。

もも(裏側)
つま先をゆっくりと
上に向け、
お尻を後ろへ引く

手の位置は
太もも

椅子で...
つま先をゆっくりと上
に向け、太ももに手を添え、
ゆっくりと体を前に倒す

背中を丸く
しない

先月はさるかに合戦の作品づくりをしました！

