

岩国市玖珂町11340番地  
☎ (代)0827-82-6111



ずいぶん暖かくなってきました。  
ご近所の散歩など、春の景色を楽しみながら体力作りをしましょう！ 福田



### タオル体操

**手首まわし**  
手首をまわして  
タオルをねじる

**雑巾絞り**  
・お腹の前で  
・肘を伸ばして  
胸の高さで

**首・肩**  
手は握り  
おへその  
位置

**ひじの曲げ伸ばし** ※タオルは肩幅で持つ

肘は体につけて  
(脇をしめる)

- ・タオルを上から持ち、ひじを曲げる
- ・タオルを下から持ち、ひじを曲げる

**肩・肘・胸・わき腹**

※タオルは肩幅で持つ

1・2・3・4とゆっくり持ち上げる

1・2・3・4と肘を曲げる

1・2・3・4とゆっくり持ち上げる

タオルを引っ張りながら1・2・3・4と横に倒す(右左くりかえす)

**首**

タオルは短く持ち、少しひっぱる  
首を上へゆっくりと倒しキープして、ゆるめる(同様に首を下に、左に、右に)

今月はタオル体操です。  
各運動を10回ずつくらいから始めてみましょう。

先月は雪景色の作品づくりをしました！

