

岩国市玖珂町11340番地
☎ (代)0827-82-6111



雨の日が増えてきましたね。
晴れ間を有効活用して、周辺を散歩するなどの体力作りをしましょう。



今月はふくらはぎのストレッチです。
勢いをつけると痛めてしまう
こともあるので、ゆっくりと
伸ばすようにしましょう。

ふくらはぎ～アキレス腱
※つま先・膝は前向き、
膝はつま先より前に
曲げない

かかとをしっかりと床につける

タオルを使ってやさしく…
タオルをゆっくりと引っ張り
足首をしっかりと曲げていく

椅子で…
かかとをしっかりと
床につける

先月は鯉のぼりの作品を作りました！

