

向山地域集会所、体操教室参加のみなさま

今回は佐藤先生から皆様へのコメントの他、日常の中で出来る体操を1つ、ご紹介します。
是非ご参照下さい。

いきいき体操の参加者の皆様へ

いつも、元気にご参加いただき
ありがとうございます。

いきいき体操お休みの期間、ぜひ、
皆さんストレッチなどしてください。

身体は、動かせるところをなるべく
動かしましょう！

怪我や故障の予防になります。

ぶらぶら身体をふったり
すりすり身体を擦ったり
簡単な事を毎日行ってください。

また皆さんと一緒に楽しく体操
出来る日をお待ちしています。

佐藤香織

佐藤先生直伝！

おうちで身体を動かしましょう

「腰が重い・怠い・痛いの解消」には
①椅子に座り息を吸って背中を真っ直ぐにします。
②吐きながら背中や腰を背もたれに丸めます。
③また息を吸いながら背中を真っ直ぐにします。
腰を丸めたり伸ばしたりを10回やりましょう。
痛みやだるさが解消されます。
ぜひお試しください。



①息を吸って



②息を吐いて—



③息を吸って