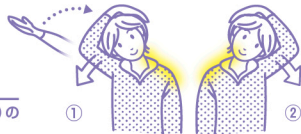


9

動画で
確認！

8	S	M	T	W	T	F	S	10	S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9
15	16	17	18	19	20	21	22	23	10	11	12	13	14	15	16
22	23	24	25	26	27	28	29	30	17	18	19	20	21	22	23
29	30	31							24	25	26	27	28	29	30
									31						

首から肩(僧帽筋)の
ストレッチ

① 右の肩を水平に保ったまま、右手で頭をゆっくりと右に倒していきます。首から肩にかけての筋肉が伸びる所で10～15秒間キープ。② 反対側も同様に行います。

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20 敬老の日	21	22	23 秋分の日	24	25
26	27	28	29	30	1	2

2021 September

