

12

全身疲労、
リフレッシュ



動画で
確認！



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

① 椅子に座ったまま背中の中の後ろで手を組みます。② 背すじを伸ばし胸と足がつくように身体を倒します。頭も垂らし 10 秒間キープ。ゆっくりと身体を起こします。

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

2021 December

