

<お知らせ>

2月15日に第4弾となる4期生がスタートしましたが、新型コロナウイルスによる影響で2回目以降が中止・再開時期未定となっております。第5弾の開催も未定となっているため、参加希望者の皆様にはご理解の上、いましばらくお待ちください。

<#いま自分にできること>

新型コロナウイルスの影響でイベントの中止や不要不急の外出を控えるなど、外出機会が減り自宅で過ごす時間が増えているかと思います。そこで、「#いま自分にできること」と題していくつか自宅でできる体操を紹介していきます。

体操①

肩まわりの
ストレッチ
10回×3セット

両手をしっかり
伸ばす



ポイント!

肩甲骨の動きを意識する

肩・肘が
90°になる
ように
ゆっくりお
ろしていく

体操② 段差の昇り降り
10回×3セット

ポイント!

リズムよくゆっくり行いましょう



手すりがある場合は手すりを持って行いましょう
つま先が引っかけられないようにしっかり上げる!