

③羽のぼし運動 4回



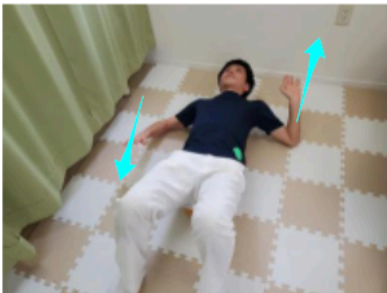
- 手の甲で床をすりながら腕を肩の高さまで広げます
- 頭の後ろまで大きく広げ腕をすべらせ上下します

④ばんざい運動 4回



- 耳の後ろで大きな円を描きましょう
- 内、外回しを4回ずつ！

⑤ハニワ運動 8回



- ハニワの様に片手を上に反対は下に
- 交互にゆっくりと繰り返しましょう

⑥深呼吸



⑦チェック



- 最後はそのまま深呼吸
- 降りたら足を伸ばします

床に沈むような感覚！
まっすぐ姿勢のできあがり！



 **仁接骨院**

塩釜院 午前 8:30-12:00 月-土
午後 14:30-19:00 月-金
〒985-0003 塩釜市北浜1丁目5-38
TEL 022-362-1046

多賀城院 午前 9:00-12:00 月-土
午後 15:00-19:30 月-金
〒985-0853 多賀城市高橋5丁目11-6
TEL 022-703-3454