



第3号

# のりのり♪すぽしん体操

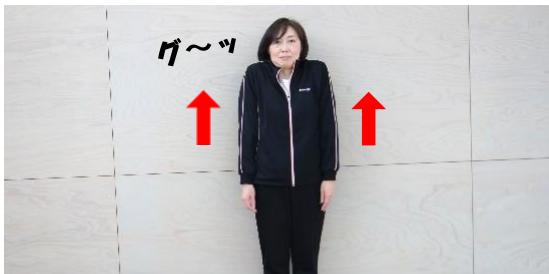
～肩編～



コロナに負けない体を作ろう！

軽い運動で肩の血行が良くなりますよ！

## 肩の上げ下げるストレッチ



①両肩を上げ 10秒キープ



②ストンと一緒に肩を脱力する（5回繰り返す）

一緒にやって  
みましょう！

★★  
肩こり予防！肩甲骨を動かしましょう。

## 肩のぐるぐる運動



①肩の付け根に両手を置く



②胸を張りながら大きく肩を回す（20回）



③反対方向も同様に行う（20回）



両手を肩に置けない人は  
胸の前でグーポーズして  
回しましょう

★  
【協力】釜石市体育協会 【お問合せ】釜石市スポーツ推進課 ☎0193-27-5712

