



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！

肩の上げ下げのストレッチ



①両肩を上げ **10秒**キープ



②ストンと一気に肩を脱力する（**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。

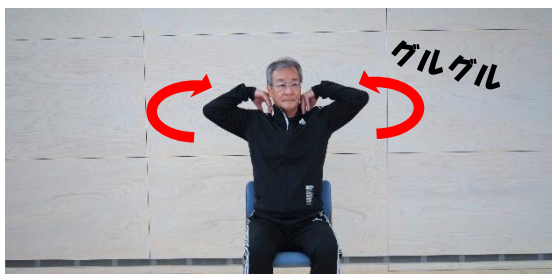
肩のぐるぐる運動



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

