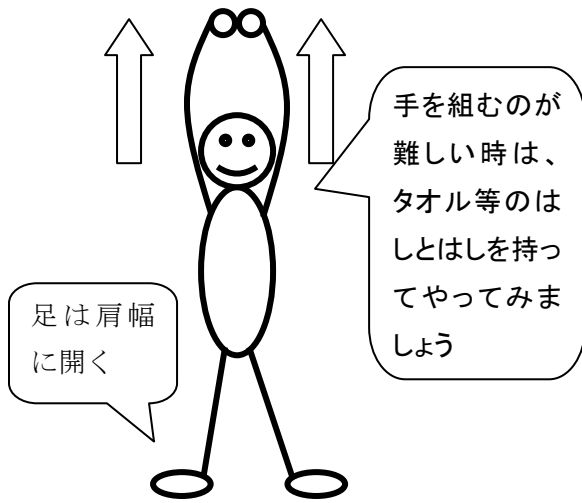
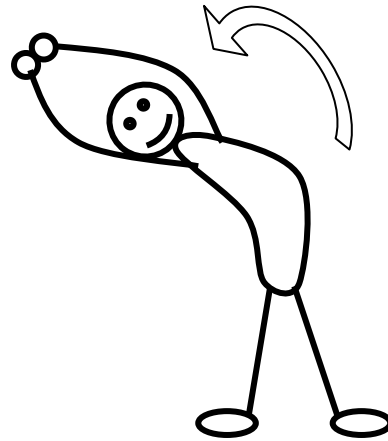


千早赤阪村 健康ストレッチ体操 (上半身)

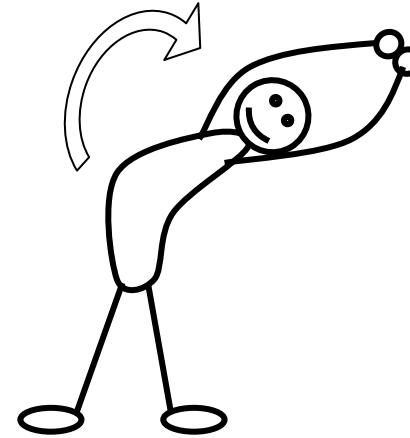
好きな歌をゆっくりしたテンポで歌いながら、からだを伸ばしてみましょう！
足が痛い人やふらつきのある人はイスに座って行いましょう



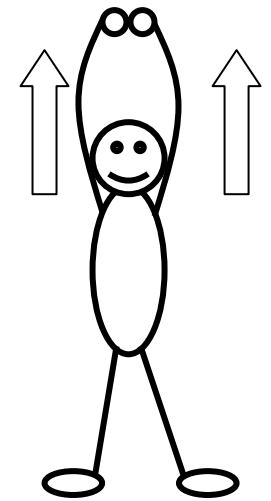
前で手を組んで、そのままゆっくりと上へあげ、上半身をのばす



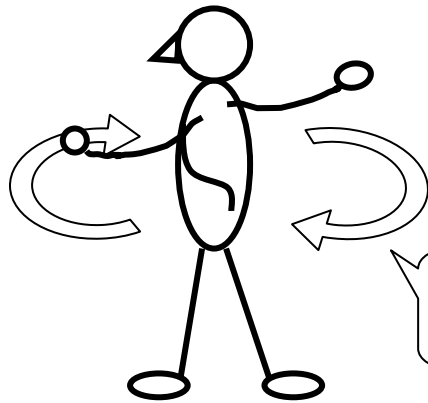
そのまま前を向いた状態で、ゆっくりと上半身を右へたおす



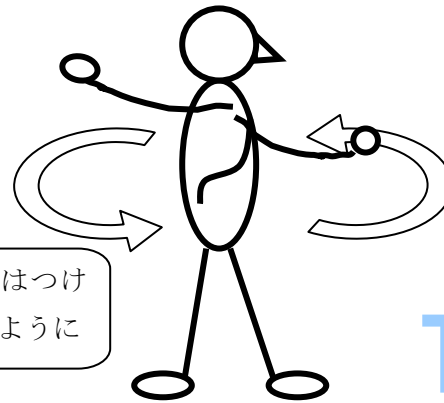
同じようにゆっくりと上半身を左へたおす



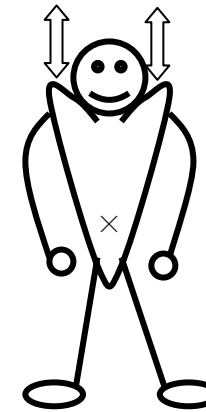
もう一度、ゆっくりと上半身を上へのばす



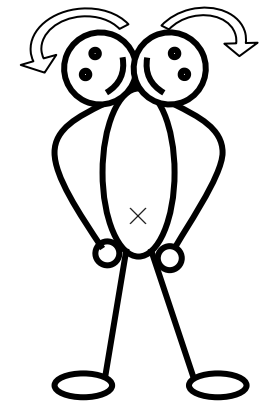
両腕を水平に広げ、顔と上半身を右側へゆっくり大きくねじる



同じく、顔と上半身を左側へゆっくり大きくねじる



腕を下ろした状態で、両肩を上げ下ろし2回



前を向いたまま、頭をゆっくり左右にたおす