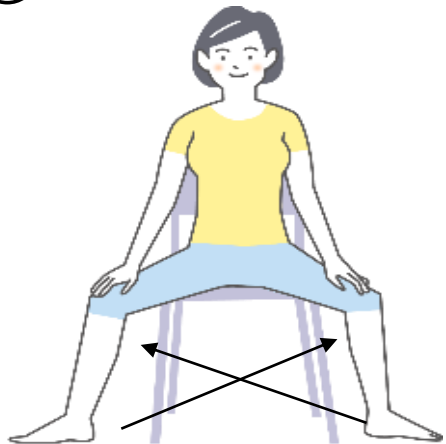


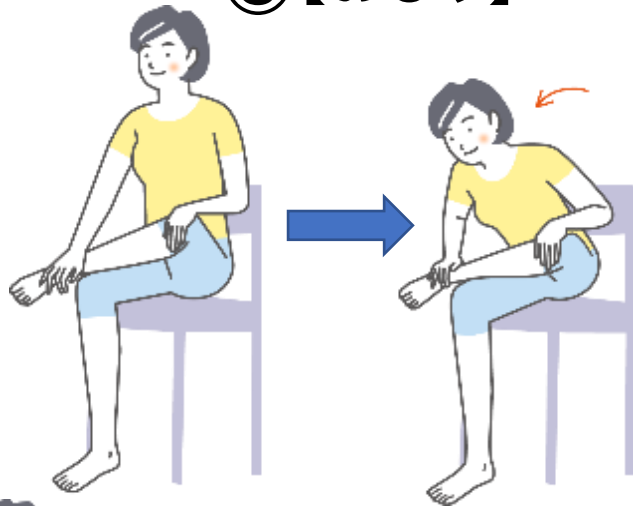
公園の設備を活用してみよう！ 下肢ストレッチ編

<ベンチを活用しよう！>

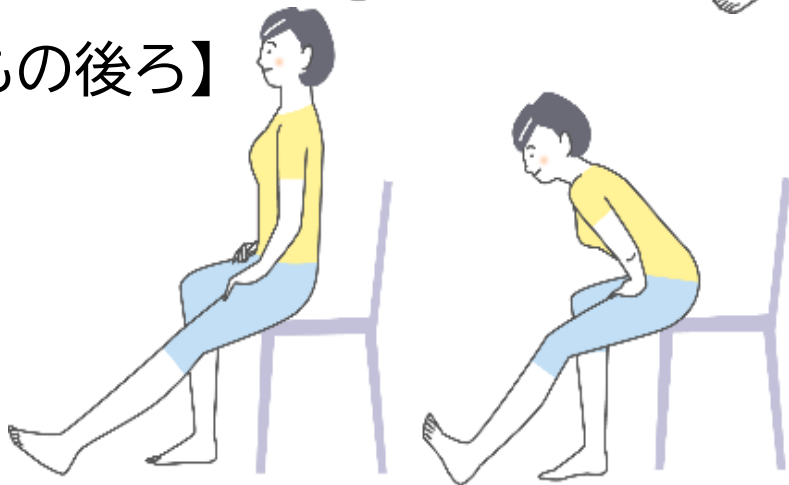
⑦【太ももの内側】



⑧【おしり】

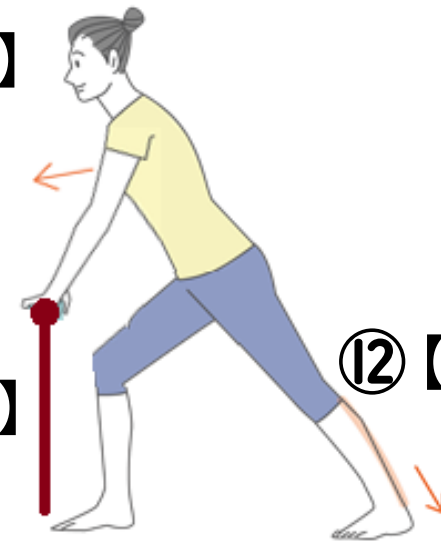


⑨【太ももの後ろ】



<手すりや鉄棒を活用しよう！>

⑩【ふくらはぎ】



⑪【足の付け根】



⑫【太ももの前】

