

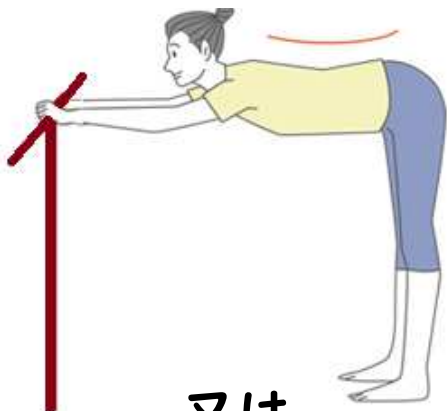
# 公園の設備を活用したストレッチ

回数:各20秒 (10秒×2~3セットに分けても良い)

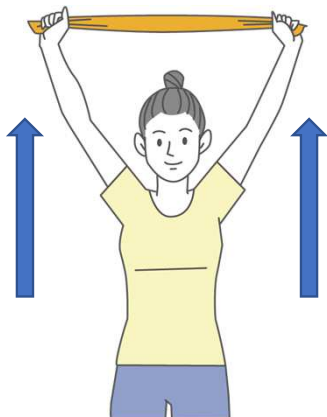
※時間にこだわらずに無理のない範囲で実施してください!

## <上肢・体幹>

### 【上半身】



又は



厚生労働省資料等を参考に作図

### 【胸・背中】

~天王寺屋公園<背伸ばしベンチ>を活用~



### バックボウベンチ(背伸ばし):

椅子に深く座り、背板に沿って上体を後ろに反らせる

### 【ポイント!】

両手を伸ばすとより効果的に胸・背中・上半身を伸ばすことができます!