

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！

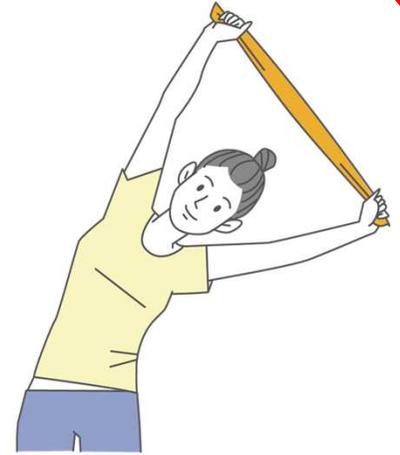
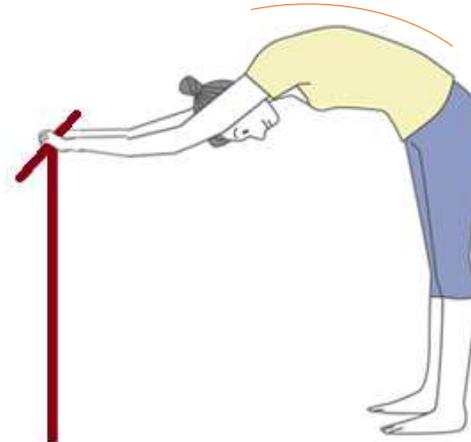
<上肢・体幹>

【上半身：背中・胸・脇】

太子堂公園・南太子堂公園<背伸ばしベンチ>を活用



(できれば両手を上げる)

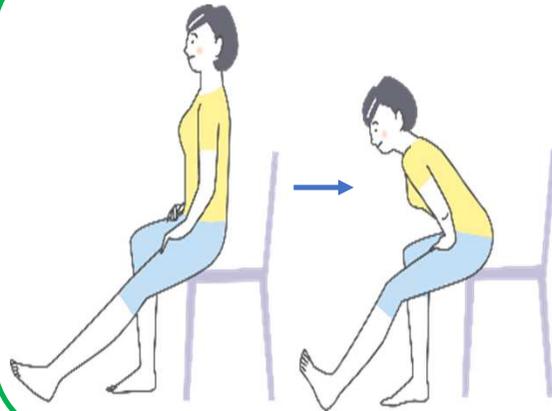


<下肢>

【おしり】



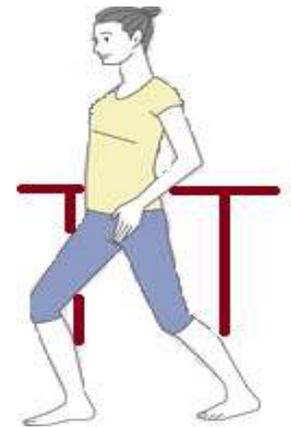
【太ももの後ろ】



【太ももの内側】



【足の付け根】



厚生労働省資料等を参考に作図