

バリッと元気体操 肩こい予防

今治市健康づくり計画推進事業

痛みのない範囲で行いましょう。
それぞれの動作を5回～10回、朝夕できるといいですね♪

①背伸び



両手を組んで
ゆっくり背伸びをする

②体側



片手を上げて、
体の横を伸ばす

③肩まわし



肘を大きく回す
イメージで肩を
まわす

④パーグー



手をパーグー
しながら
その場で歩く

⑤歩く&脇たたく&歩く



肘を曲げて、
両脇をしめる

⑥肩の上げ下げ



肩を上げて下に下ろす。
肩の力は抜く。

