



毎日続けて、健康維持！

整体院・花香グループ

からだ楽々体操

『体の筋肉を伸ばしましょう』

Step①



1. 足を閉じ、手を組んで手のひらを天井にむけて上に伸ばす。

Step②



2. 足を閉じ、手を組んで手のひらを前に向けて伸ばす。

Step③



3. 足を閉じ、手を組んで手のひらを床に向け伸ばす。

Step④



4. 足を開いて、手を組んで手のひらを床に向け伸ばす。

「今月の」
ツボ



失眠(しつみん)
・・・不眠症に効果的
かかとの真ん中にあります。

☑ ワンポイントアドバイス

■ 伸ばすところを意識して行いましょう。