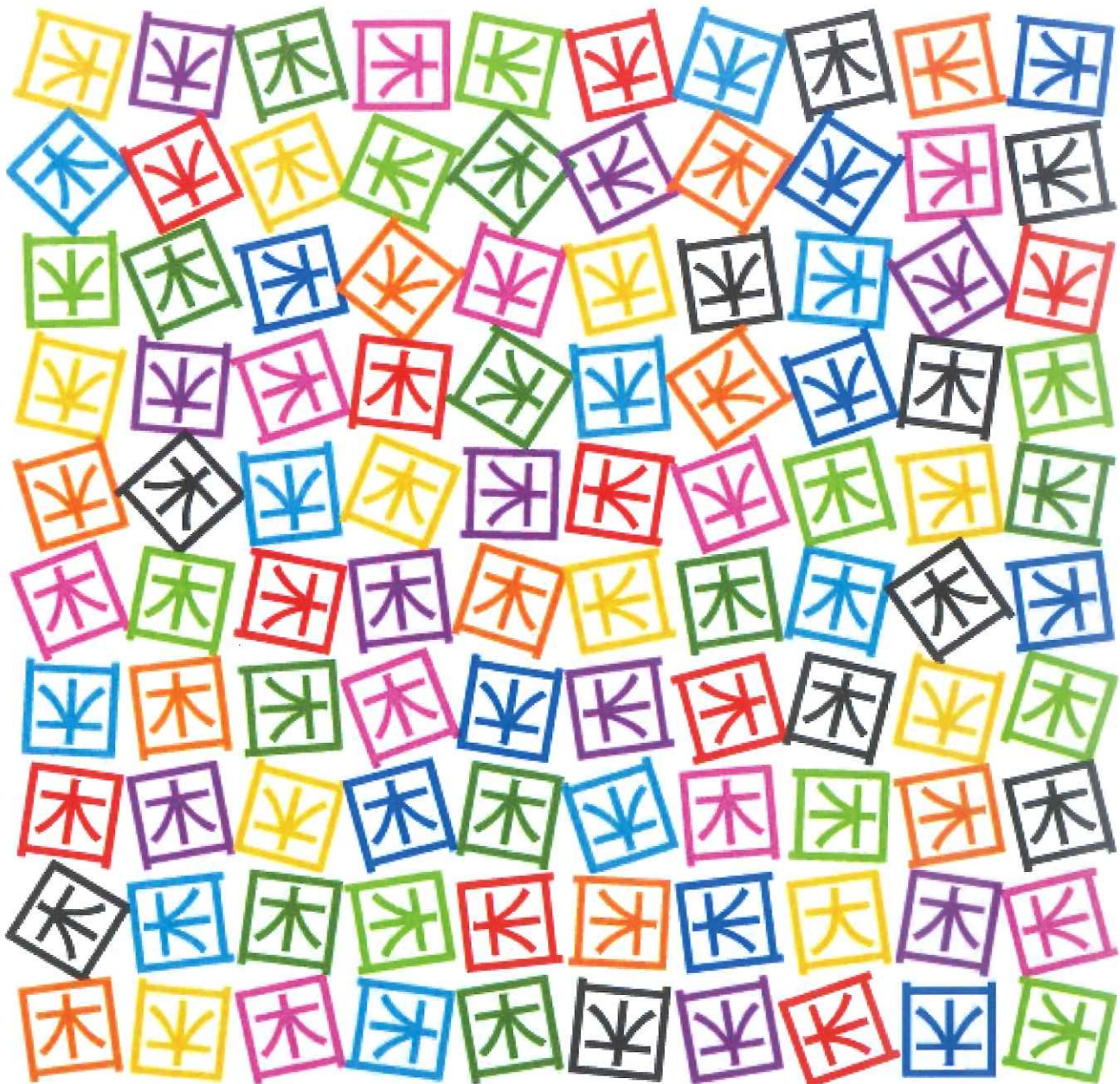


ハリハリ♪ 今月のニュースレターは、  
「仲間はずれを探そう！」ハリ!  
下の中のどこかに「困」以外の漢字があるハリ!  
探してみるハリ!



**年末年始 お休みのご案内**

**2019年12月28日(土)~2020年1月5日(日) 全9日間**

# かんたん体操 ② 下半身のストレッチ

## ストレッチ

### ○ ももの裏側のストレッチ

☆座って行う場合



足を前に出し、体をくの字に曲げるように上体を倒す



手を太もみに添え、つま先を上に向け、背筋を伸ばし上体を倒す

### ○ ももの内側のストレッチ

☆座って行う場合



足を開き、手で足を押し開くようにしながら上体を軽く倒す



### ○ ふくらはぎのストレッチ

### ○ ももの表のストレッチ



足を前に出し、太ももに手を添え、ゆっくり前に体重をかける  
後ろ足のかかととは浮かさない



足首を手でつかんで、ゆっくり足を後ろに引き上げる  
反対も同様に

☆座って行う場合



イスの背につかまり、足首を手でつかんで  
ゆっくり後ろに引き上げる

## 注意点



- ・運動の前後には、必ずストレッチを行う。
- ・痛いところまで体を無理に動かさない。
- ・運動中に息を止めない。
- ・反動をつけず、ゆっくり体を動かす。
- ・膝や腰などに痛みが出たらすぐに中止し、専門家に相談する。
- ・バランスがとれづらい場合は座って行うか支えのある環境で行う。

12月の!



お誕生日  
おめでとうございます(#~#)☆!

