

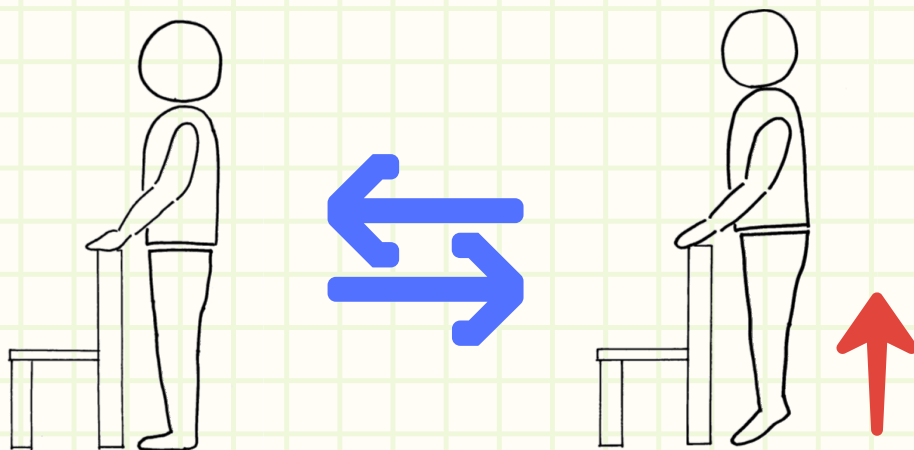
おすすめ！

ストレッチ体操



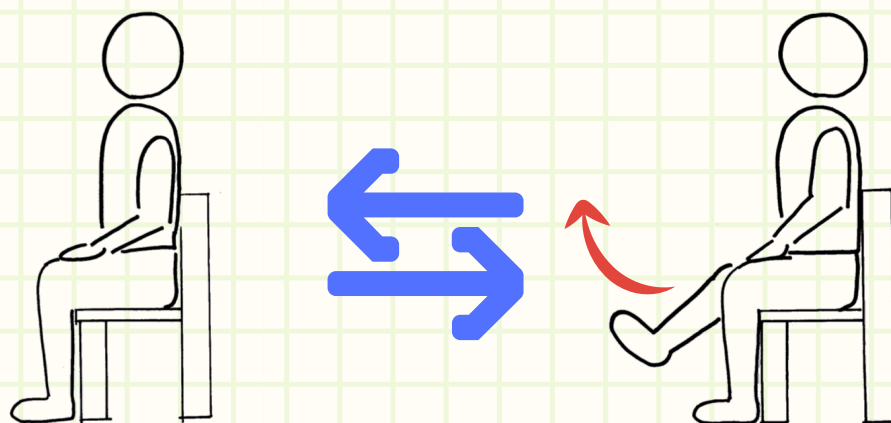
～かかと上げ～

椅子の背もたれを持って立ち、両かかとを上げてつま先立ちをします。ゆっくりとかかとを下ろして戻ります。



～ひざ伸ばし～

姿勢を正して座り、ゆっくりと右ひざを伸ばしゆっくりと下ろします。左ひざも同様に行います。



❗ 無理せず、自分のペースで行ってください。

Let's Go!



『おうちでエンジョイ！へこまん生活』は
こちらから。
介護予防情報を定期的に発信しています。
松山市社会福祉協議会 2024