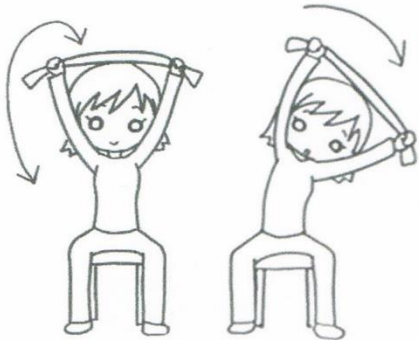


「ずぼら」「ぐうたら」「過労」「ストレス」なんでも大歓迎♪  
「ちょっと体を動かそうかなあああ～」とか思った時の

## タオルでコンディショニング体操♪

～肩こり、腰痛、ねこ背の解消編～

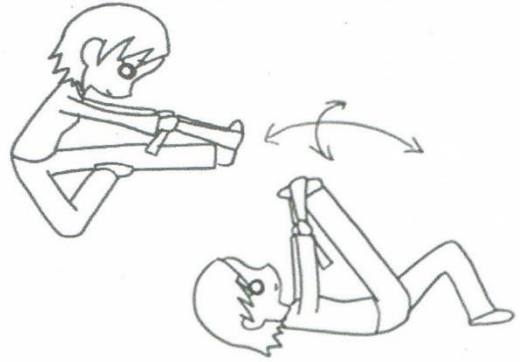
### ①タオルで伸ばそう



肩や、わき伸ばし



軽く首のぼし



あし伸ばし

### ②タオルでほぐそう（テニスボールのサイズぐらいに丸めたタオルを用います）



丸めたタオルで腰や背中をセルフマッサージしましょう。仲間に、一端を丸めたタオルを預け、背中を適度に叩いてもらえれば、背中は気持ちよく、仲間はストレスの解消になり、一挙両得。



お尻の下に挟んでむぎゅむぎゅ



背中付近に挟んでむぎゅむぎゅ

～あなたの活動応援しています～