

ばんどう

お楽しみ
の時間
です

フィットネスの

時間ですよ!!!





棒体操



物を持って肩や手を
自由に動かせるように

⑩棒体操

物を持って肩や手を自由に動かせるように

- ① 手を前に伸ばして胸につける 10回
- ② 手を伸ばしたまま体を
左右にひねる 10回
- ③ 手を上にあげる 10回
- ④ 手を上にあげたまま左右に
体を倒す 10回
- ⑤ 手を上にあげて頭の後ろ・
顔の前のおろす 10回





5 分間

休憩です。

福
米
の
家





ばんどう

福
米
の
つ
ま
み
ん

スタッフ紹介！

