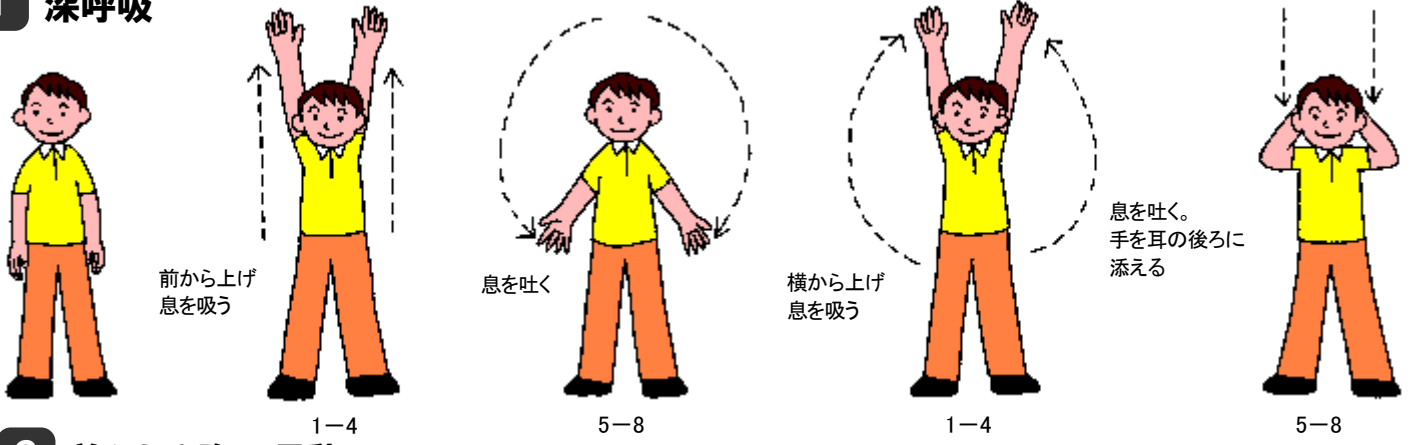
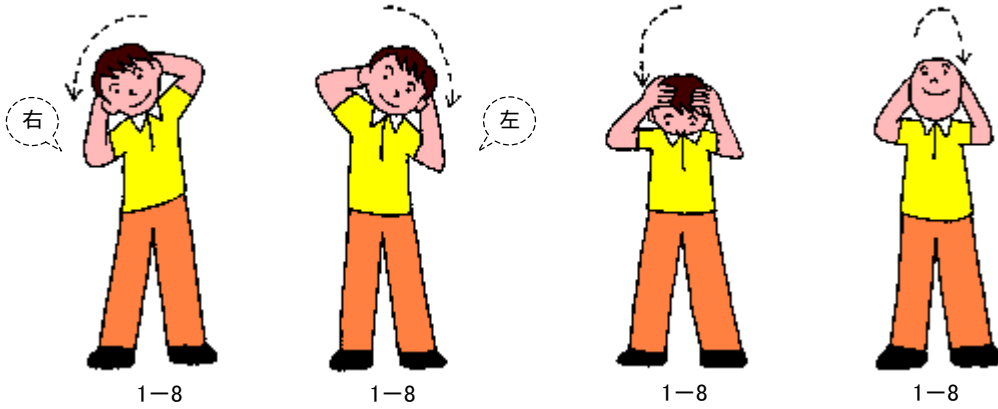


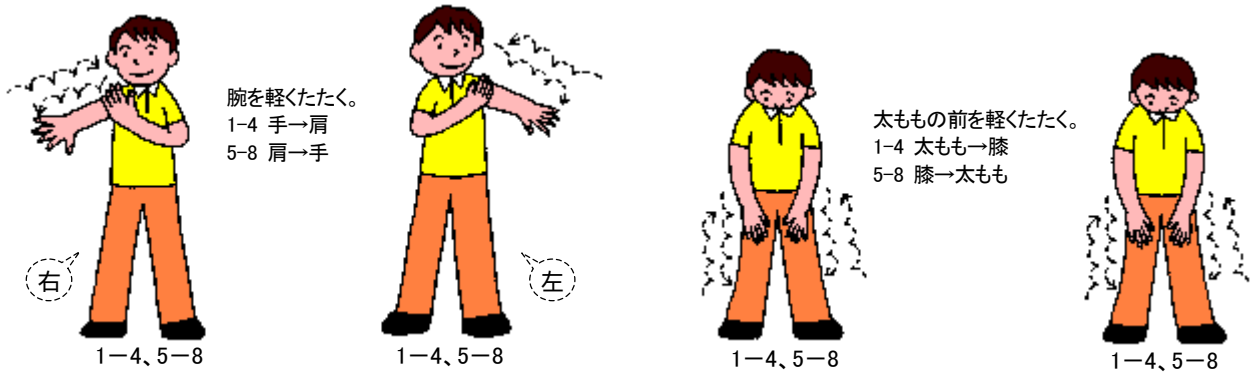
1 深呼吸



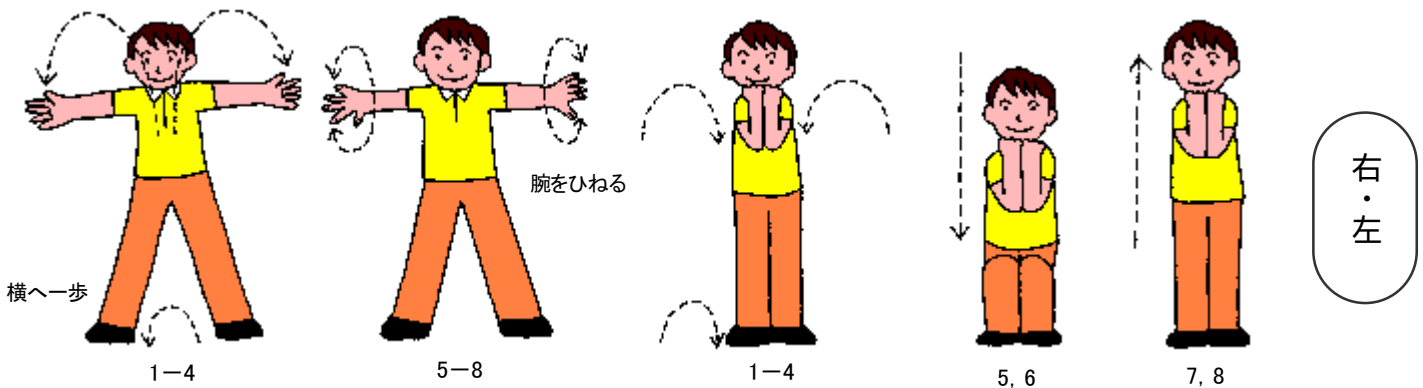
2 首とわき腹の運動



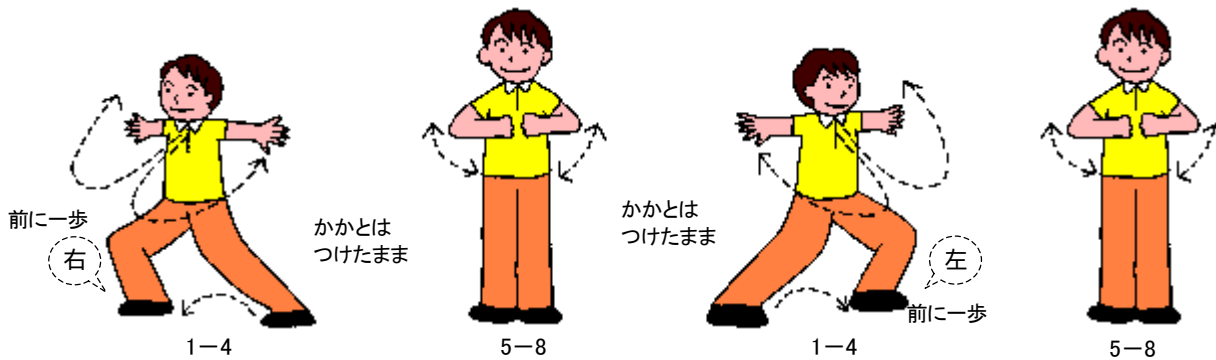
3 血流をよくして体をほぐす運動



4 腕とバランスの運動

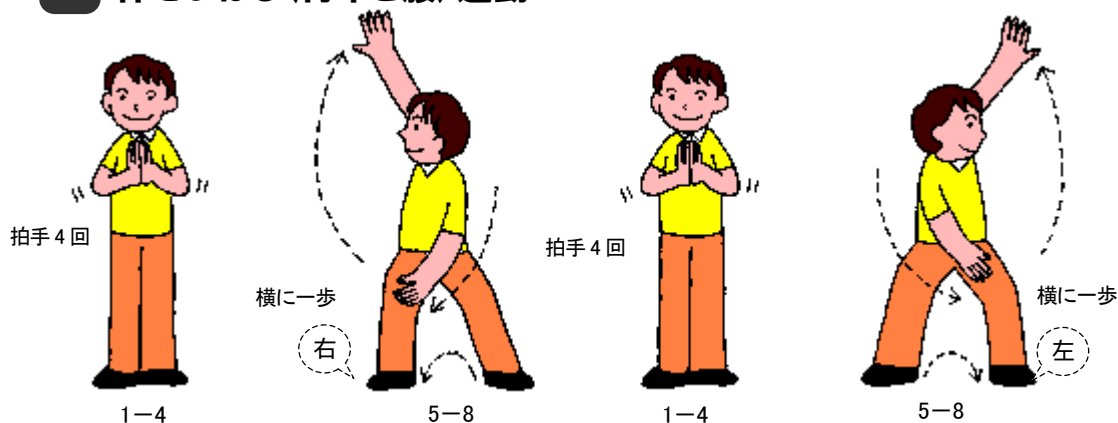


5 全身のバランスをよくする運動



繰り返す

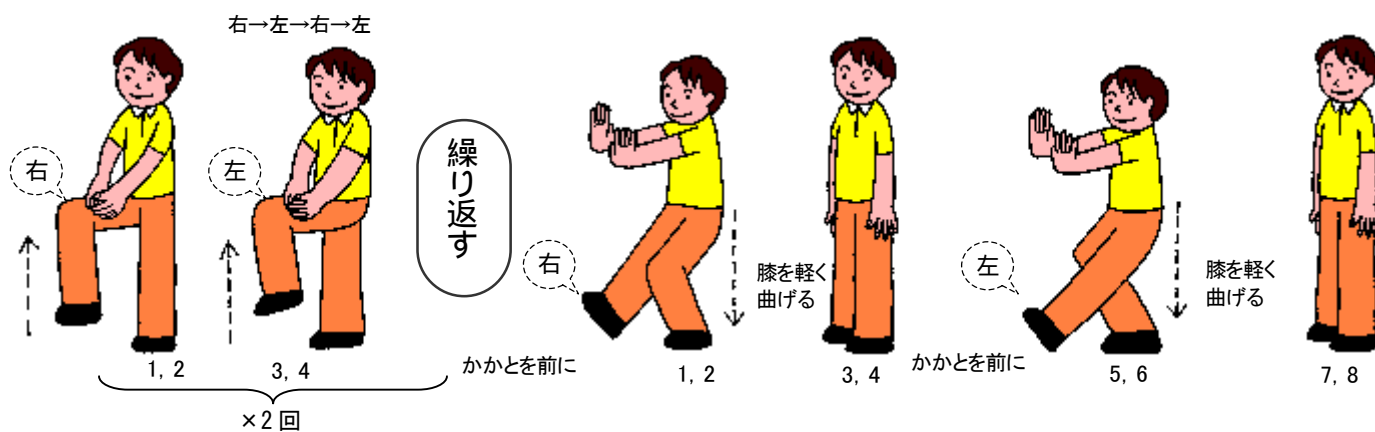
6 体をひねる(背中と腰)運動



繰り返す

※足を戻す。

7 バランスをよくする運動



繰り返す

8 深呼吸

