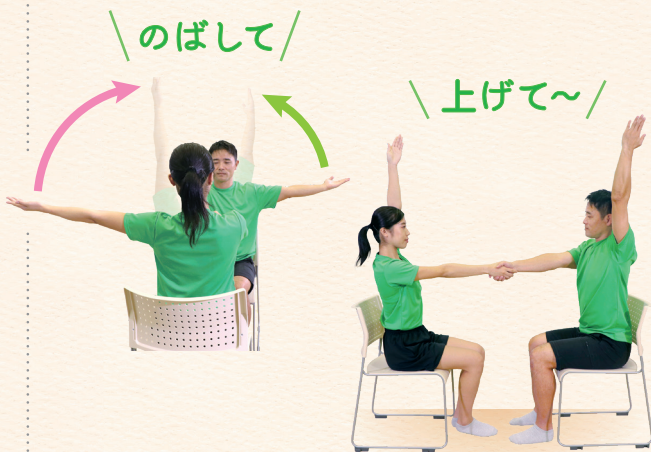


10 体側のばし

● 手を遠くにのばすようにする



お互いの右手をつなぐ



左腕をのばし、横から上げる



ゆっくりと左に体を曲げ、体側をのばす



戻して、反対も行う

11 深呼吸

深呼吸
します



ハイタッチ



「粹トレ」組合わせ方の例

1 自宅でしっかりと体を動かしたい!



2 通いの場(地域の交流サロン)で行いたい!

