

# 一息ついて肩運動 part 1



①両肩を耳に近づけるようにぎゅっと引き上げ3～5秒キープしたら…

②肩の力を抜いてストンと下ろす

1回でも気持ちいい～！  
3～5回繰り返すのがおすすめ！



肩回りが温かくなり肩こり予防に効果的！丸まった姿勢もまっすぐに！



すきま時間にストレッチング！



ち～とばっか動効果（うごこうか）