腰回し

両手を腰に当て、腰を回す

左右まんべんなく、
10回ずつ程度回しましょう

腰を回す時、なるべく頭の位置が
動かないように気を付けましょう

腰痛予防に効果的！

すきま時間にストレッチング！

にいがた けんこう time
健康立県にいがた

ち～とばっか動効果（うごこうか）