

首ストレッチ



- ①左手を頭、右手を背中に置いて…
- ②耳と肩を近づけるイメージで、左手で頭を左真横に倒し、首の横を伸ばします
- ③反対側も同様に行いましょう！

首の疲労解消に効果的！



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)