

ストレッヂ



験を



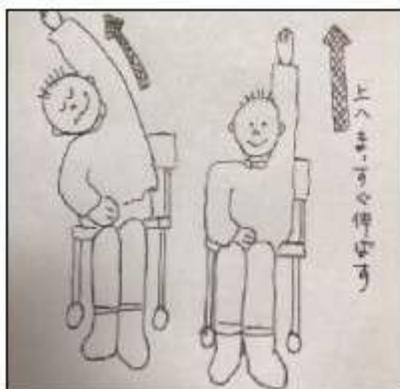
赤 - ムベーシ
http://www.yanagida-kaigo.co.jp/

※道具なしで背中を伸ばす。



椅子に座り、スボリツツ^②として、胸を張るようになり、頭を上へ上げ、元の位置に戻す。背もたれを離して良い姿勢を意識することです。

会報第278号
令和7年3月15日発行
発行所：（有）明寿会
住所：川崎区中島1-13-3
電話：0445-233333-0061



※道真なしでわき面を
伸ばす



ゆづくりと呼吸を5回繰り返す。息を吸うと胸が開き、吐く時は肩や背中の上部を下す。



柳田テイサービス 三島

