

運動シリーズⅡ「肩の体操」

① 前からゆっくり、挙げましょう。



② 頭の後ろで挙げ下げをしましょう。



③ 左右に伸ばしましょう。



④ 背中をこするように挙げ下げをしましょう。



⑤ 後ろへゆっくり挙げましょう。

