

レールサイド通信

別冊

運動で元気な身体作りを!!

肩こり解消コース 肩こりが気になる方や冷えを感じる方におススメ

STEP1 窓ふき運動<10~20回>

- ① バンザイのポーズをします
- ② 手を耳の高さまで降ろします
- ③ ①と②を繰り返します



STEP3 首のストレッチ<10~20秒>

- ① 手を胸に置き顔は横を向けます
- ② 顔を向けている方に体を少し倒します
- ③ 頭の重みで首をストレッチします



STEP2 首・肩のストレッチ<10~20秒>

- ① 頭を横に倒します
- ② 頭を倒した方と反対の肩を下げて首から肩にかけて伸ばします
- ③ 左右入れ替えてやってみよう



頑張りすぎにご注意を!!

※呼吸を止めずに行ってください

※痛みや違和感がある場合は中止してください

各教室の内容や金額、その他詳細はQRコードより
健都レールサイド公園・ライブラリー公式LINEにてご確認ください。
※新型コロナウイルス感染症拡大の影響により営業時間等変更する場合がございます。詳細はホームページにてご確認ください。

LINE



健都レールサイド公園指定管理者 **健都パークライフ創造パートナーズ**

TEL 06-6388-3800 (受付時間 9:00~21:00)

営業時間/図書館 10時~18時(木金10時~20時) カフェ 9時~21時

休館日 /月の最終木曜日