



体幹とバランス能力を鍛える

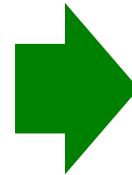


- ・頑張りすぎないようにしましょう
- ・痛みや違和感があるときは中止しましょう

片足を横に挙げて、
両手を広げバランスをとる

膝は伸ばしたまま脚をまわす

ふらつく場合は
壁に手をつく



脚の付け根からまわす

前後
5回ずつ
まわす

反対の足も行おう

バランスを取りながら、ゆっくり行いましょう！