

長期的な寒波により、2月は気温の低い日が多かったように感じます。気温が下がると、全身の筋肉が硬くなりやすく、様々な不調に繋がることがあります。身体を動かすことが億劫になりやすいですが、気づいたときにストレッチを行うなど健康維持に努めましょう！

入浴後など、身体を温めた後のストレッチが効果的です☺

金谷 海



バランスを  
取るのが難しい！

足の筋肉を鍛えるマシーンで、  
ゆっくり動かすと効果があります



レッドコード、平行棒体操も  
変わらず実施しています！

