

## 笑顔はつらつ(^-^)健康体操

NO. 28

### 背骨と骨盤周りの筋のストレッチ②

【10秒×5回】

背骨と骨盤周りの筋の柔軟性を高め、関節の可動性を改善します♪

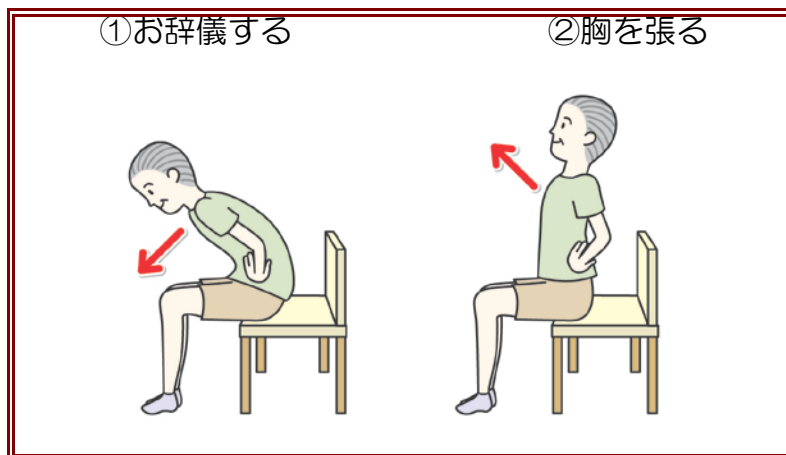


イラスト:埼玉県立大学 山田夢香さん 他1名

- ①身体を前に倒し背筋を伸ばします
    - 腰に両手をおいて浅く座ります
    - そのまま前にお辞儀します
  - ②胸を張り腹筋を伸ばします
    - 腰に両手をおいて浅く座ります
    - 胸を張り腹筋を伸ばします
- ※各運動を10秒止め、5回繰り返します

皆さまに健康にお過ごしいただくため、武蔵野銀行と埼玉県立大学の産学連携によって、手軽で簡単にできる体操を開発しました♪

監修:埼玉県立大学 菊本東陽先生