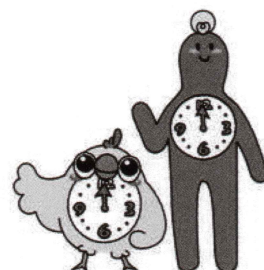




1分で自分の健康と幸せを 自ら作りましょう

地球市民1分運動とは、時間を見つけて1分間ずつこまめに体を動かす健康法です。自宅でもこまめに体を動かし、体温を上げ免疫力を高めましょう。

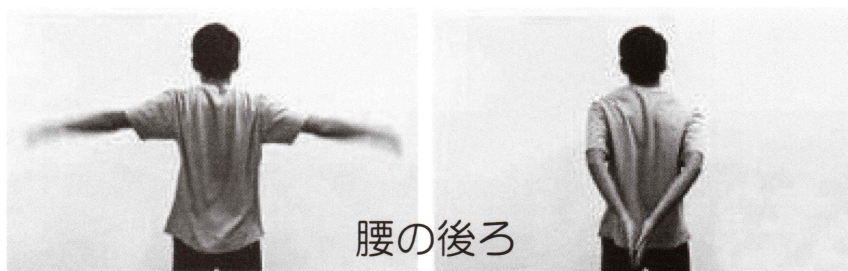
今回のおススメ運動は「拍手体操」です



顔の前



頭の後ろ



腰の後ろ

【やりかた】

- ① 足を肩幅に開き
顔の前、
頭の後ろ、
腰の後ろで、
1回ずつ手をたたきます

※ 頭の後ろで拍手をするときは、なるべく頭を下げないようにすると、肩や首の筋肉がほぐれます。

*無理せず自分のペースで行いましょう

資料提供:

一般社団法人Earth Citizens Organization
名古屋市東区徳川1-901 サンエース4F



公式サイト erathcitizen.jp

担当: 馬場明美

一般社団法人 Earth Citizens Organization (ECO) 賛助会員
ハッピーブレインクラブ北海道 代表
(札幌市西区社会福祉協議会登録ボランティア団体)

携帯: 090-1648-2732

E-mail: happybrain.hokkaido@gmail.com

SAPPORO

LOVE MYSELF