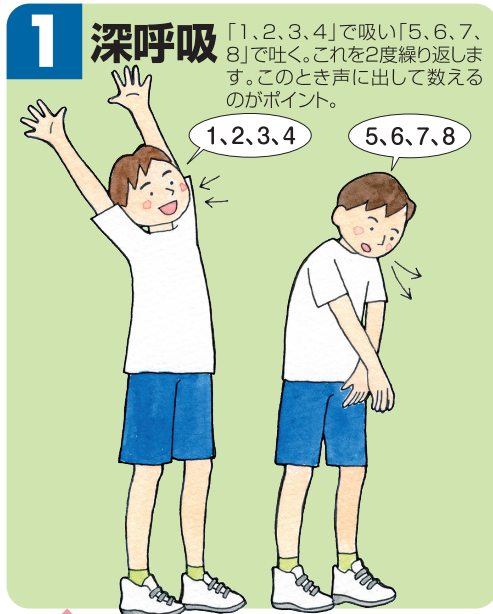




- ### ●一畳体操のポイント●
- 1 運動部位を意識する
 - 2 痛いのを我慢しない
 - 3 各体操は約16秒間行う
 - 4 呼吸を止めない

※声を出して数えることで、呼吸を促すことができます。



いちじょう一畳体操

最後にもう一度深呼吸で終了！

たたみ一畳の広さでできる
エコノミークラス症候群予防体操

