

## 笑顔はつらつ(^-^)健康体操

NO. 27

### 背骨と骨盤周りの筋のストレッチ①

【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♪

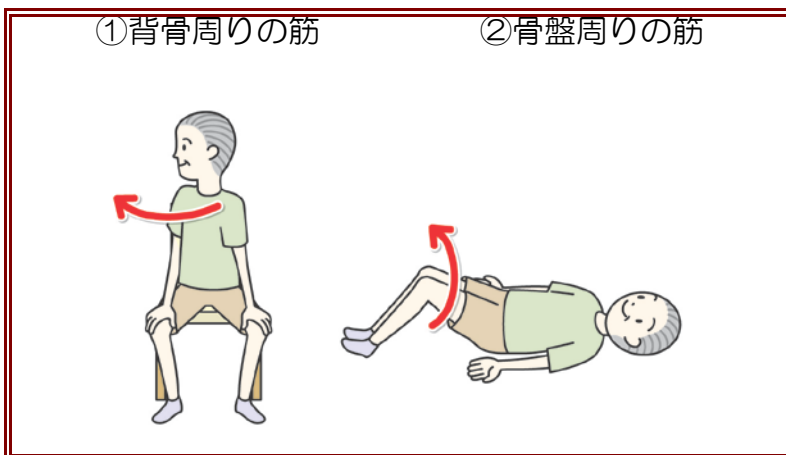


イラスト:埼玉県立大学 山田夢香さん 他1名

#### ①背骨周りの筋のストレッチ

- 膝に手をおいて座ります
- 後ろを振り向くように身体を左右にねじります

#### ②骨盤周りの筋のストレッチ

- 膝を立てた姿勢で仰向けになります
  - 膝をそろえて左右に倒します
- ※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