

# 笑顔はつらつ(^-^)健康体操

NO. 2

## 首を動かしましょう！

【10秒×前後左右×5回】

首の周りの筋肉をストレッチすることで、肩こりや頭痛を軽減する効果があります♪

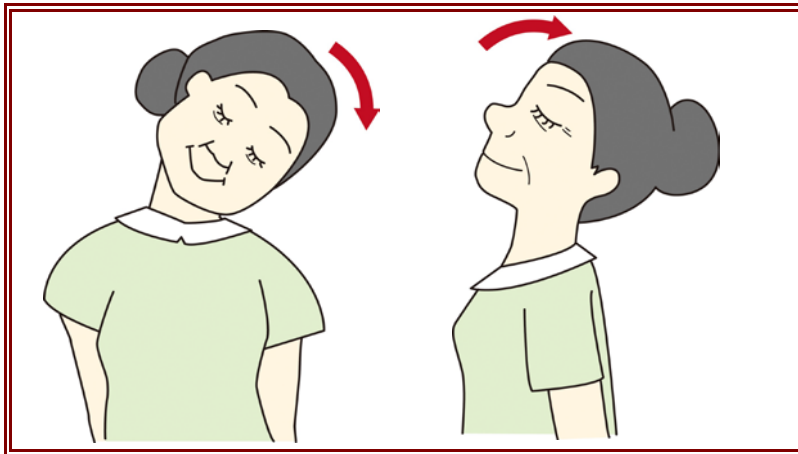


イラスト:埼玉県立大学 学生

- ① 顔は正面に向けたまま、首をゆっくり左右どちらか一方に倒し、10秒間止めます  
反対側も同様に行います
- ② 続いて、前後どちらか一方にゆっくり倒し、10秒間止めます  
反対側も同様に行います
- ③ それぞれ交互に5回ずつ繰り返します

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