



家でできる！簡身体操！！

横浜市東本郷地域ケアプラザ

〒226-0002 横浜市緑区東本郷5-5-6

Tel 045-471-0661 Fax 045-471-0678

<https://www.higashihongo-ymca.org/>

発行日：2020年5月1日（金）

発行責任者：所長 瀬谷 智明

（社会福祉法人 横浜YMCA福祉会が指定管理者として運営しています。）

上半身前側の運動

丸めたタオルを両手で挟み、肘を張って押し合う。
関節角度を4段階変えて実施する。



湘南とつかYMCA
健康運動指導士 瀬戸俊孝

手掌基部で押し合う。

おへその前

あごの前

頭の上

背中



上半身後ろ側の運動

タオルを横に広げて手と手の間を15cmくらい離して掴み、肘を張って
左右に引っ張り合う。関節角度を4段階変えて実施する。

おへその前

あごの前

頭の上

背中

