

## 中郷文化プラザ・北上文化プラザ



### うであげアーチ

- ① 身長に合わせて高低どちらかのアーチを選びます。
- ② 中央に立ち、右から左へ最後までコマを離さずに移動します。
- ③ そのまま右へ戻します。
- ④ 反対の腕もやってみましょう。



### 脚のばしステーション

- ① 手すりとストレッチポッドの間に立ちます。
- ② 手すりをつかみ、ストレッチポッドに足首を置きます。
- ③ 上体を反らして腰から下腿、ひざ裏まで脚の柔軟性を高めます。



### 背のばしステーション

- ① 台に腰かけ、腕をあげて上のバーをつかみます。
- ② 適度に体重をかけ、ストレッチで上半身と肩の柔軟性を高めます。



### 足つぼマッサージ

足つぼプレートにのり、足裏に適度に体重をかけます。