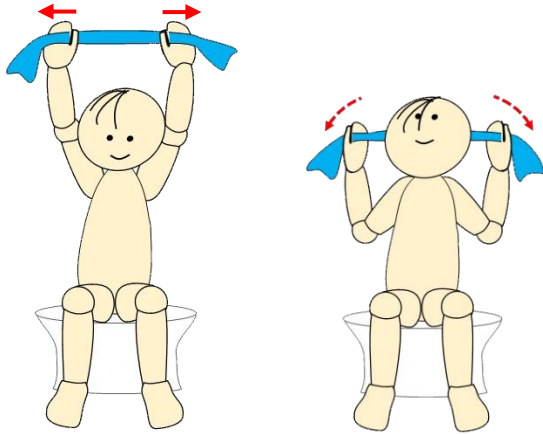


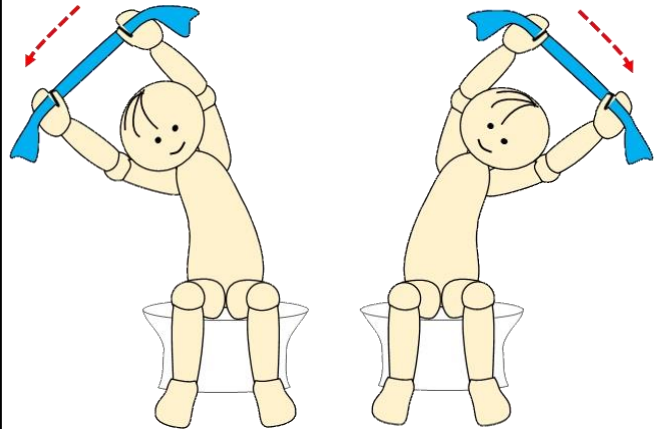
## 【タオルで肩甲骨体操】

タオルを使って行なう肩甲骨体操です。一日一回、無理のない範囲で行ないましょう。

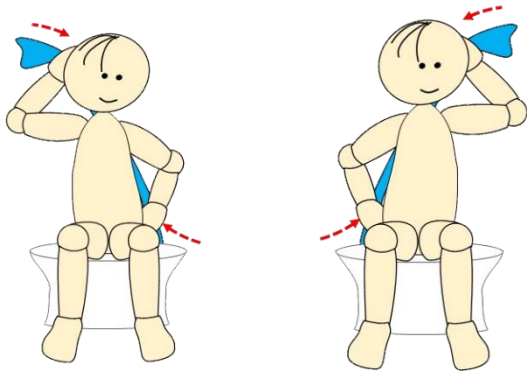
### ① タオルを引っ張りながら頭の後ろへ



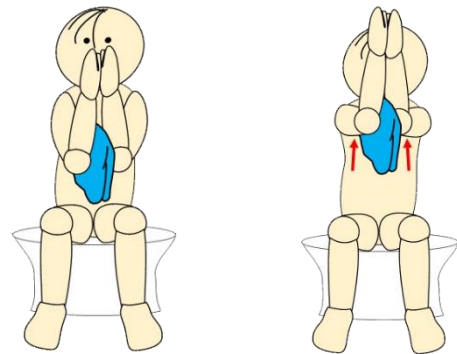
### ② 身体を横に倒す



### ③ 背中を洗う



### ④ タオルを肘で挟んで上に挙げる



### ⑤ 指先を肩に付けたまま、グルグル大きく回す

