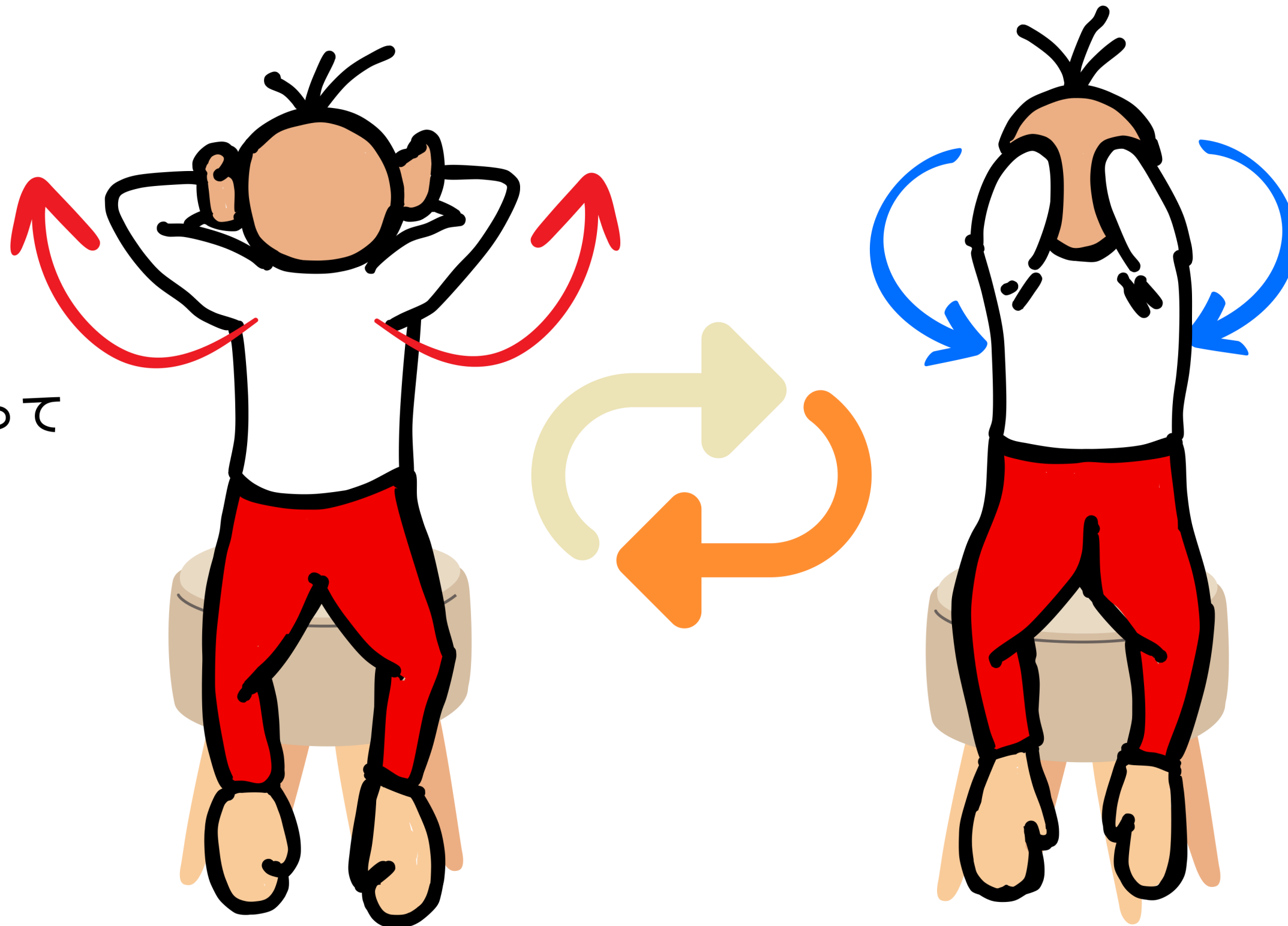


# 羽ばたき運動【座位】

手を後頭部に当てて肘を羽ばたくように  
肩が痛い方は腰に手を当ててやってみてください



開く時は息を吸って  
胸を広げよう