

ふれあいニュース

2013
9

どこでもできる! かんたんストレッチ

ふだんの生活の合間にちょこっと筋肉を伸ばしてあげると、体が元気になります。家事の合間や通勤の合間にリラックスしてやってみましょう。

肩のコリをほぐす



1

足を肩幅に開いて立ち、
体の力を抜く



3

ギュッと力を込めて
肩を引き上げ、
3秒キープ!



ギュッ

2

♪ 5~6回くり返しましょう

腰の筋肉をほぐす



1

足を肩幅に開いて立ち、
手は自然に広げる



2

ゆっくり体をねじって、
5秒キープ!



3

ゆっくり元に戻る

♪ 左右交互に、
5~6回くり返しましょう

今月のヘルシーメモ

体の動きをなめらかに!

残暑が続きますね。暑さや冷房でなまった体をかんたんストレッチでほぐしましょう。のどが乾いたら「うるおうグルコサミン」を! ほどよい甘さで心もリラックス。3つのうるおい成分が四肢の元気をサポートします。



うるおう
グルコサミン

グルコサミン
1500mg

コラーゲン
1000mg

ヒアルロン酸
5mg

カロリー
49kcal!

115ml

お届け価格: 140円(税込み)/1本

☆配達曜日に合わせて1本からお届けします。
☆通常の配達に合わせて、月数回のお届け等、
ご希望を承りますので、お気軽にお問い合わせください。
☆お問い合わせ・お申込みは、お電話等でどうぞ