# 田戸ストレッチカード①　みんなで気軽に♪運動不足を解消しよう！！

## ☆首・肩・腕のストレッチ☆

### ①頭の上で腕を伸ばす

手のひらをねじるように合わせます

### ②首を回す

手を組みます

### ③首の前屈、後屈

### ④肩を伸ばす（体の後ろで）

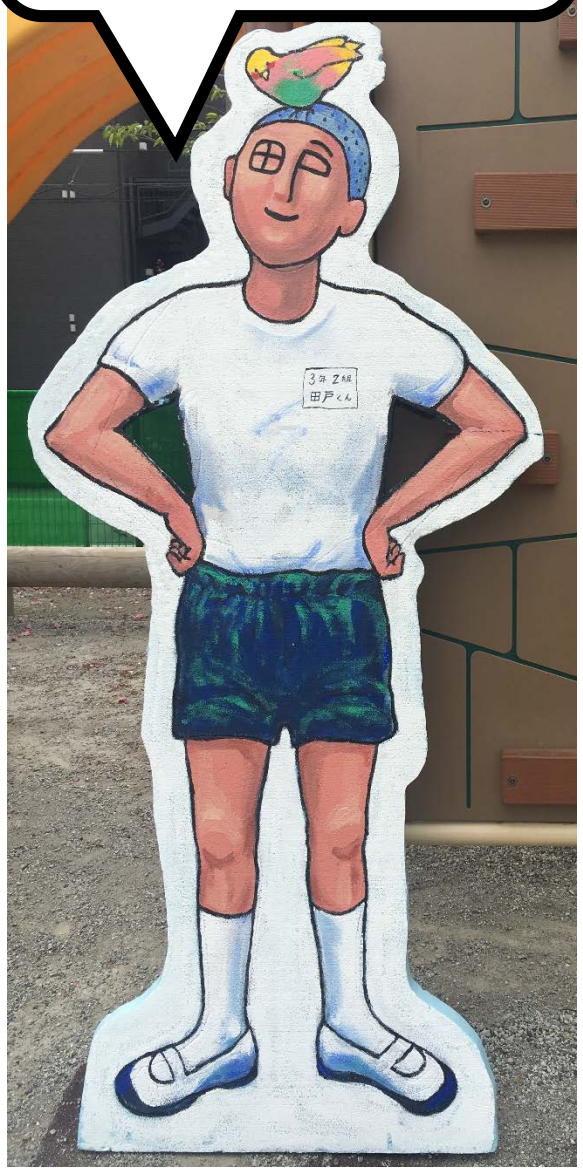
### ⑤肩を伸ばす（体の前で）

### ⑥肩を入れる

### ⑦腕を伸ばす（体の前と後ろで）

手のこうを合わせて、指を組みます

### ⑧手首を曲げて腕を伸ばす

ガチガチな体を

ほぐすんだー！！