



おうちDEわんパーク

2020年 7月30日 No. 16

子育て講座編



おうち DE ヨガ

おうち時間…ちょこっとのすきま時間に
“おうちヨガ”いかがですか？

★腰痛に効く！

8秒ずつゆっくと！3セット



1. 背中をまるめたり、伸ばしたいする



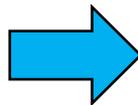
2. おしりを突き上げ、
両手を前に伸ばす



3. おしりを下げる

★肩こりに効く！

8秒を1日3回



1日(朝昼夜)3セット！

1. 小指を上向きに両手を肩の高さまであげる。
2. 両手を後ろまわし15回

1. 腰高位の台に両手を置く。
2. 背中を伸ばし、頭を下に下げる。

★全身リフレッシュ！

8秒ずつゆっくと！



1. 左右対称の手足をあげる。
2. 左右交代してする。

3. 手で足をひっぱり
前太ももを伸ばす。
(左右する)

4. 手で反対の足を押さえ、
腰背中を伸ばす。

5. 手足をぶらぶらさせ、
最後は脱力…

★回数より、毎日続けることが1番！

★わんパークスタッフ！おうちヨガとラジオ体操を日課に(^^):頑張ってます！