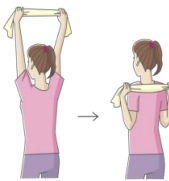
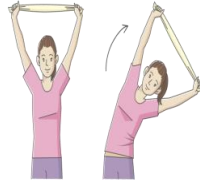
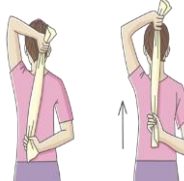



コース:健康の保持増進

	I	II	III
5	 <p>タオルをじっくり上 下させる ★1分×4回</p>		
10	 <p>タオルを上へ上げ 真横に倒す 斜め下を見なが らゆっくり後ろへ 振り替える ★左右3回ずつ</p>		
15	 <p>タオルを背中に 回して上下にゆっ くり上げ下げ ★1分×4回</p>		
20	 <p>寝て土踏まずにタ オルを引っかけ てヒザ裏を伸ばす ★20秒×4回 ヒザを少し曲げて 股関節から足全 体を大きく3回</p>		
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;">                     無理せず、20分で終了！テレビ見ながらでもできる運動を実践！                 </div>		
25			
30			
35			
40			
45			

# Myプログラム

# 氏名

コース:

	I	II	III
5			
10			
15			
20			
25			
30			
35			
40			
45			