

# 今週の+1

(4/22~4/28)

## デスクワークには、 肩こい解消ストレッチ

- ①イスに座り、胸の前で両手を組み、大きく息を吸う
- ②息を吐きながら、おへそをのぞくように背中を丸めて、両手を伸ばす。



ゆっくり  
リラックスした状態で  
やってみましょう

「しまねMAMEインフォ」公開中！



5分位の短い動画で健康  
に役立つワンポイント  
がわかります！



しまね健康寿命延伸プロジェクト