

# 今週の+1



(8/11~8/17)

## デスクワークの合間に肩回し

デスクワークで固まった体を定期的に動かしましょう！しっかり肩甲骨を動かすことで、肩こりの予防にも繋がります！

### <やり方>

- ①右手は右肩、左手は左肩の上に乗せる
- ②肘で円を描くように肩を回す  
(目安は10回)



「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