

やっつだけ 八ヶ岳体操

●：伸びている部分
←：身体を動かす方向



家でおすすめ体操

●：伸びている部分
←：身体を動かす方向



「からだを休ませる」ことも重要です。良質な睡眠や入浴、ストレスをためない生活にも心がけましょう