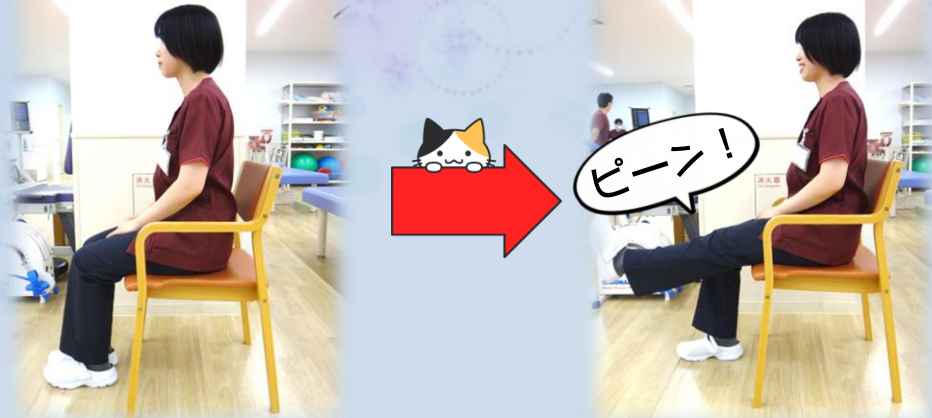


# すねぼんさん **楽**らく体操



**座**ってできる！ひざ伸ばし

- ①姿勢よく座ります ②膝を**まっすぐ**伸ばします



朝・夕方に  
左右各5回

3秒間ずつ！

**!**ポイント**!**

まっすぐ伸ばすことで  
歩くときに力が入り、  
**転びにくくなります。**  
なるべく背もたれに  
もたれずしましょう。

**立**ってできる！ひざツイスト

- ①立って膝に手をつきます ②時計周り、反時計周りに  
膝を**グルグル**回しましょう



朝・夕方に  
時計回りと  
反時計周り

各10回！

**!**ポイント**!**

膝を痛めている場合は  
無理せず曲げ伸ばし  
だけにしましょう。