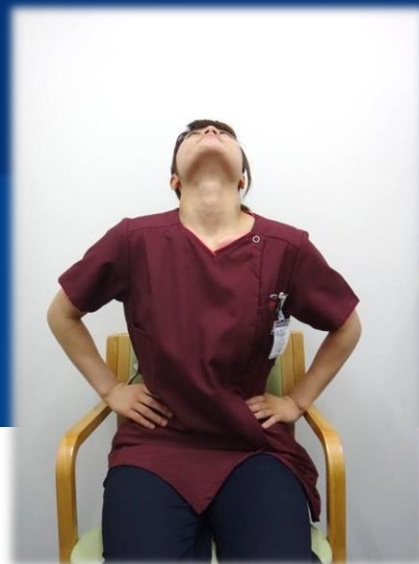




## 首回りすっきりお月見体操♪



①お団子のように  
首を**10秒**丸めましょう

②月を見るように  
首を**10秒**伸ばしましょう

③最後は首を回し終了♪

※①～③を朝・昼・晩  
無理のないように体調に応じて行いましょう！