

# 猫背すっきり体操

  
**11月**

両手を前に組んで肩を  
しっかり挙げていきま  
しょう！



約20～30秒こ  
のまま！



寒さに負けず  
背中を伸ばして  
ねこ背を解消！

肩をしっかり挙げたら  
左右にそらしましょう！



社会医療法人 盛全会

岡山西大寺病院

リハビリテーション科