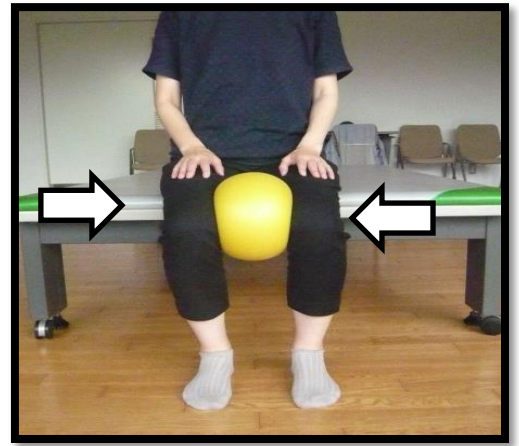


③ボール (座布団)つぶし

ゆっくり20回

- ①姿勢よく座ります
- ②もも内側に力を入れ、ぎゅーっとボールや座布団をつぶします



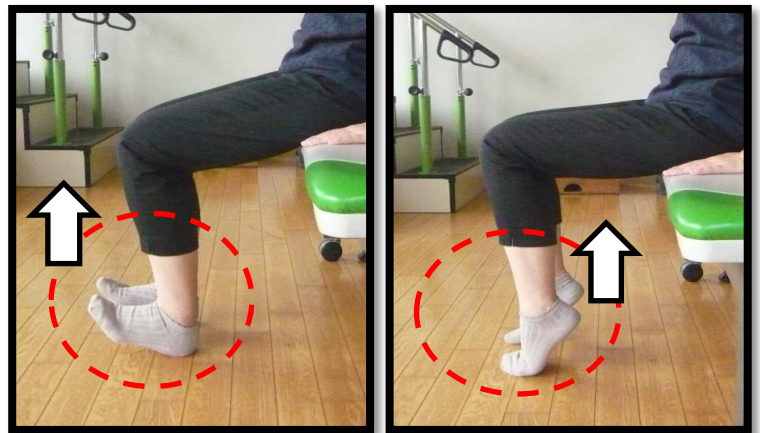
日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
運動○										

日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
運動○										

④足首の運動

- ①姿勢よく座ります
- ②つま先をしっかりと上げます
かかとをしっかりと上げます

つま先・かかと
それぞれ20回ずつ
ゆっくり行います



日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
運動○										

日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
運動○										

