



令和2年9月号

<https://www.foryou.or.jp/>  



8月活動報告

各地の花火大会は中止になってしまいましたが、はるみには、皆様と作った鮮やかな花火が上がっております！！

暑い日が まだ続いていますので、こまめな水分補給・エアコン使用を！！

理学療法士によるリハビリコーナー！【三角筋】

◇ 肩の筋肉のストレッチ！ ◇

- ①片手で反対の肘を持ち
ゆっくり内側へ引きます。
- ②背筋はピンと伸ばします。

※目標回数(1日)

5～10秒×3セット

注意点:体が回らないようにしましょう。

