

# 楽しく身体ほぐし運動

＼コードを読み取ってレッツトライ！／

## ～タオルを使った肩甲骨ほぐし～



タオルを利用することで身体の硬い方でも、動きにくい部位を正しい姿勢で無理なく行える運動。

3 min

3 min

## ～椅子に座って股関節ほぐし～

股関節周りの筋肉が硬くなると姿勢に影響し、痛みの原因に。スムーズに股関節を動かす運動。



3分で行える 楽しく！ 身体ほぐし ～股関節～



## ～壁を使った肩回りほぐし～



スマホやテレビの見過ぎ・デスクワーク等で凝り固まった肩を無理なくほぐす運動。

2 min

## 福岡市健康づくりサポートセンター

Instagram やってます!!

TEL 092-751-2806

FAX 092-751-2572



健診や教室の日程・詳細はホームページよりご確認ください

あいれふ

yoyaku@kenkou-support.jp

公式HP



### 住所

福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号  
あいれふ4階

### 交通のご案内

- ・地下鉄「赤坂」駅(3番出口)より徒歩約4分
- ・西鉄バス「長浜2丁目」バス停より徒歩約1分(那の津通り)
- ・西鉄バス「法務局前」バス停より徒歩約3分(昭和通り)
- ・西鉄バス「赤坂門」バス停より徒歩約4分(明治通り)

