Panasonic

Homes & Living





簡単にできます!



身体が鈍るその前に! 体操動画で一緒にリフレッシュ!



動画の視聴は、 QRコード読取 またはURLから



◎裏面にも掲載しております。

URL ► http://www.youtube.com/watch?v=nvCAsxwBsFw



緊急!マスク不足対策

キッチンペーパーで簡単!マスクづくり

《材料》

キッチンペーパー、輪ゴム

《用具》

ホチキス







- ①キッチンペーパー を**蛇腹に折る** ②**両端に輪ゴム**をつ けホチキス止めする
- のホテキ人丘の93 ③輪ゴムの位置で**大 きさを調整**する
- ④**マスク状に広げる** →完成!

出典:警視庁HP https://www.keishicho.metro.tokyo.jp

パナソニック エイジフリー城北

TEL

048-499-9889



セラバンド(ゴム) 体操編

セラバンド(ゴムチューブ)1本で!手軽に全身柔軟運動♪

- ○運動中は息を止めず、反動もつけずにゆっくり実施して下さい。
- ○痛みがある時や体調がすぐれないときは無理せず、休んで下さい。
- ○体操前後は、深呼吸2回実施してください。 **姿勢:足は肩幅に開き、背筋を伸ばす**



伸ばしたまま5秒キープ

ゆつくり足踏み10回 もう一度くりかえす

伸ばしたまま5秒数える

10 11 手、腕を上下左右に 左へ傾ける

伸ばしたまま5秒数える 最後に深呼吸2回 お疲れさまでした♪

また明日も 一緒にやりましょう!