

# らくらく健康だより

～脳の体操～

VOL 6

手を動かすのも脳の体操です。

いつもやらない動きをすると、

脳はイキイキします。



椅子に座って背筋を伸ばします。  
前に伸ばす手をパーにして、  
胸の手をグーにします。  
素早く入れ替えます。  
慣れてきたらスピードを  
速くしましょう。



皆様の健康をサポートします！！