

【作業前の健康体操】

無理なく行え、作業効果の上がる準備体操です。
毎日のお仕事にご活用下さい。

①首回し



②腕回し



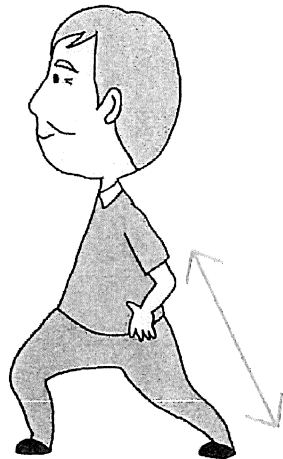
③側屈



④膝回し



⑤アキレス腱伸ばし



⑥手首・足首回し

