

からだ楽楽

ストレッチ

HEALTHY BODY BY STRETCH
2022 CALENDAR



- 1月 首が凝るとき
- 2月 冷えを取りたい
- 3月 腰が張るとき
- 4月 手首がだるいとき
- 5月 リラックスしたいとき
- 6月 肩まわりが凝るとき

- 7月 足裏が疲れたとき
- 8月 背中が張るとき
- 9月 脚がむくむとき
- 10月 腕がだるいとき
- 11月 お尻が凝るとき
- 12月 猫背を直したい

トレーナーによる動画付き!

このカレンダーは、日本カレンダー文化振興財団の許可により、団体の協賛を受けています。

監修: Personal Training Gym ARROW(表) アスレティックトレーナー 西川朋希

◆母子家庭等就業・自立支援センター ◆無料職業紹介所

社会福祉法人 **鹿児島県母子寡婦福祉連合会**
 〒890-8517 鹿児島市鴨池新町1番7号(鹿児島県社会福祉センター7階)
 電話 (099) 258-2984 就業支援 (099) 206-3280
 F A X (099) 296-8123 E-mail kken-bosikai@orion.ocn.ne.jp



※スマホで毎月の「QRコード」を読み込ませてください♪

※県母連の「LINE公式アカウント」です♪