

# 公民館講座

## ユルトレ(ゆる～いトレーニング)教室 NO. 2

R4・4月18日(月)

2回目は、足を重点にトレーニングをしました。  
普段かまわない足の指を一本ずつ広げたり、母指球筋、小指球筋をマッサージしました。参加した方が「いつも夜むくんだり、**親指球**、**小指球**痛みがあるのにむくみもなく痛みもなかった」と、喜ばれた声が聞かれました。



まずは、片足で立ってみましょう！



木下 桂 先生

骨から筋肉をはがし  
可動域を広げましょう！



足の指を1本ずつ広げたり、もんだり・・・



足の指に手の指を入れて  
足の指で手をつかむ運動。



こうやって、筋肉をはがします！