

ちゅ〜Oh!!チャンネル 総集編♪

ホームページ

QRコード



今回は、昨年度掲載したちゅ〜Oh!!チャンネル一覧をご紹介します♪ぜひ、右上QRコードよりご覧ください!

<p>4月 朝食の重要性について</p>	<p>5月 たばこが身体に与えてしまう影響とは??</p>	<p>6月 食中毒の原因と予防について</p>
<p>7月 熱中症から命を守ろう!</p>	<p>8月 虫刺されの予防と対処法</p>	<p>9月 食生活にバナナを取り入れよう!</p>
<p>10月 秋の味覚を楽しもう!</p>	<p>11月 サウナの意外な効果</p>	<p>12月 冬に作ろう! 簡単みぞれ鍋♪</p>
<p>1月 芯までポカポカ! 入浴のススメ</p>	<p>2月 パランスの良いお弁当を作ろう!</p>	<p>3月 目指せ! 歯磨きマスター!!</p>

皆さまからの...

ちゅ〜Oh!!チャンネル

テーマ大募集!

身体にまつわることはもちろん、知りたいことや疑問に思っていること、紹介してほしいものなど様々なリクエストお待ちしております♪

～ 1階受付に回収ボックスを設置しております! ～

例

昔に流行った曲が知りたい!

この食べ物の栄養素が知りたい!

サンタさんは本当にいるの?

ダイエット方法を紹介してほしい!

牛乳で背が伸びるのは本当なの?

など...

～ 次回は7月上旬の更新となります! お楽しみに! ～

～ 日常生活に運動を取り入れよう! ～

スキマ時間運動!

今回は... **肩こり改善ストレッチ**

効果・・・肩甲骨周りの筋肉がほぐれることで、肩こりや猫背の改善・予防に繋がります♪

呼吸を意識しながら、5往復×3セットを目安に行いましょう!

- 準備 -

- 動作 -

1



※正面図

① 息を吸いながら両手を上げ、3秒間キープ。
→ 視線はななめ上を向ける。

2



② 息を吐きながら背中中の中心に向かって両肘を引く。(胸を開くイメージ)
→ 視線は正面を向ける。

3



③ ゆっくりとしたペースで ①～③ を繰り返す。

※その他の「肩こり改善ストレッチ」については「ちゅ〜Oh!!チャンネル(動画でエクササイズ)」に掲載しております! ぜひご覧ください!