



令和5年度生徒会スローガン



保健室からアナログでブログ風に
橘中生の様子を発信します

自分の身体は自分で守る力を身につけるために日々前進中

Tachibana _ Smile_ Power_

毎朝のストレッチ

2024. 2.15 テーマ 保体部活動

保健体育部の活動です
自分たちでできるストレッチを月別に決めて実施中

2月は「帆かけ船のポーズ」です



首の後ろや背中の筋肉を
じわじわと伸ばすことで
頭痛の予防や首・肩・背中
の凝りを取ります

ちなみに
1月は「のどのストレッチ」
両手で鎖骨の中心をおさえ
のどを伸ばして深呼吸



保体部活動 # 3年生ラストスパート # 健康第一 # 疲れた体を癒しましょう

2月の面談日

< 前の記事へ

次の記事へ >



いいね



コメント