

動き豊かなオンライン生活・その2 『ついで運動』

◎ イスからの立ち上がり・座るとき ◎



電車のイスやトイレの便座に座るときもドスンと腰掛けず、スピードをコントロールして、そおっと座る。 立ち上がるときはスーッと静かに (× よっこらしょ)

◎ くつ下の着脱は立ったままで ◎

