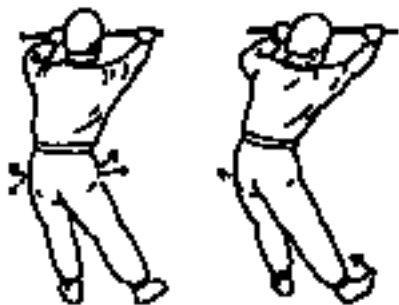


- ・中腰尻振り運動・・・・・・・・肩幅の足幅で、目の高さに手を当て、膝を軽く曲げる
左右×前横後の6方向で良さそうな方に、ゆっくり体重移動
より深い気持ち良さが味わえるような姿勢を探していく



- ・トイレット操法・・・・・・・・膝に手を当てた姿勢からの中腰尻振り運動
*トイレに行くたびにやると良いから、この名前に



- ・座位からの重さの操体・・・・・・・・椅子に腰掛けた状態から や
畳に座った状態から も 可能

