

体スッキリ!

# おうちでストレッチ& マッサージをしよう!

家事や育児、仕事で疲れてしまった体を  
自分でストレッチやマッサージをしてほぐしませんか?  
今回マイタウンでは、肩こりや猫背解消、スマホや  
パソコンでの疲れ目改善などにおすすめな方法を、  
専門家に教えてもらいました。  
「リフレッシュしたい」と感じたら、  
ぜひストレッチやマッサージを取り入れてみましょう♪



首・目元編



ボディ編



顔編