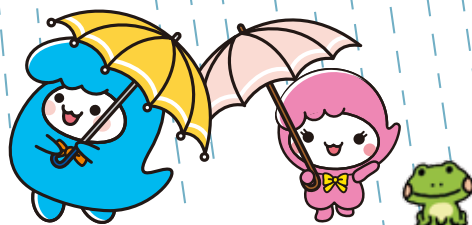


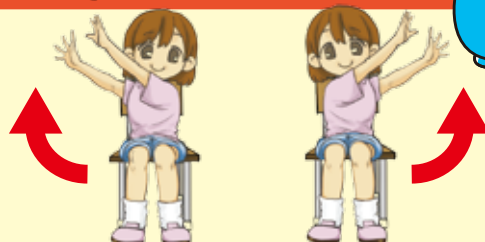
傘差し運転 ゼツタイダメ！



雨の日の自転車は
**レインコートを
着用しよう**



交通事故を予防する体操



体幹のねじり 体全体を左右に2回
腰から胸の筋肉を伸ばし、
左右にねじることで柔軟性を高めます

座ったままでも身体をほぐせるストレッチです！