

ニーギニギ



1セット:ニーギニギ(赤)×8、
(青)×8、(黄)×8、(体操用CD)

使用方法：握る動作には、脳の活性化作用があるとされ、**認知症予防**につながると言われています。体操やスポーツの前の全身の準備運動としてや、指先の運動として使われます。

軽くにぎる



持ち替える



軽くにぎる

