



無理のない範囲
で体を動かしま
しょう!!

全身を動かして健康づくり!

自宅でできる体操

上半身のトレーニング

それぞれ
10回ずつ

肩関節まわりの筋肉を
強化します

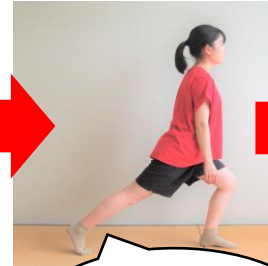
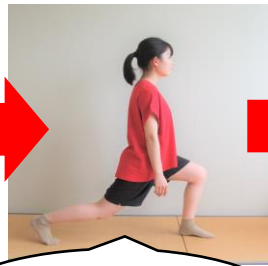
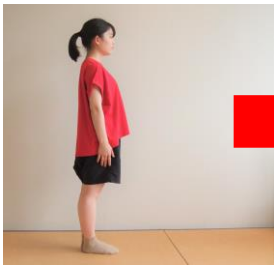
500mlの水が
入ったペットボ
トルを2本準備し、
両手に持つ



下半身のトレーニング

左右10回
ずつ

下半身の柔軟性、バランス能力、
筋力の向上につながります。



体幹トレーニング

3秒かけて膝を曲げて
姿勢を低くする

3秒かけて膝を
伸ばす

1日2回で
効果実感

体幹のインナーマッスル(深層筋)
を鍛え、姿勢を安定させます。

①



※ふらつく方は無理をしないでください。

息を吸いながら
両手を頭上へ

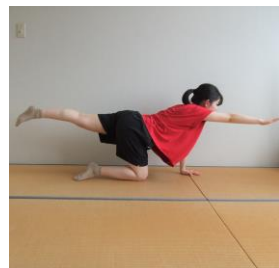
息を吐きながら
両手を腰へ

②

それぞれ
10回程度

腕と足の伸展筋、背筋を
鍛えます。

左手と右足を
挙げる



右手と左足を
挙げる