

1 ツイスト (お腹周りを引き締める)



からだをひねったストレッチを左右で10秒ずつ行った後、左右ひねりの運動を連続10回行います。
※背すじを伸ばして行いましょう！

2 スクワット (脚・腰・体幹を強くする)



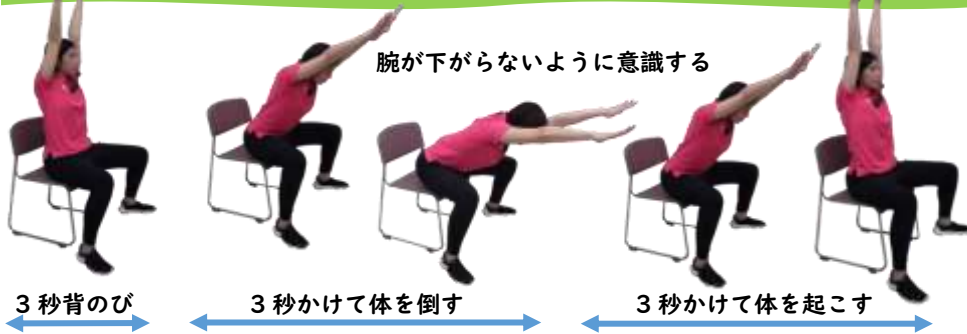
一連の動作を3回繰り返します。
※3秒キープ中は膝がつま先よりも前に出ないように注意しましょう！

3 ふくらはぎとスネのストレッチ・筋トレ (脚のむくみ改善など)



つま先上げと踵上げのストレッチを10秒行った後に、それぞれの動きを10回ずつ行います。
※つま先を上げた時、つま先が開かないようにしましょう。

4 開脚・上半身倒し (背筋を強くするなど)



3秒背のび
3秒かけて体を倒す
3秒かけて体を起こす
一連の動作を2回行います。※膝とつま先の方向は同じ向き！

5 全身ストレッチ～もも上げ (全身をほぐし、下半身を強くする)



10秒伸ばし
一連の動作を左右5回ずつ行います。
※椅子が倒れるのを防ぐため、背もたれには、手を添える程度で行いましょう。

日常のちょっとした運動で 健康な足腰をつくる！

日常生活でよく使う筋力や体力を維持できる運動です。

運動講師：山田 厚美 (モデル：伊藤 夏美)

琴海、三重、外海地区の公民館等において、健康づくりを目的としたストレッチ、筋力トレーニング、スクエアステップ、脳トレ等の指導を行っています。見学、体験もできますのでお気軽にお越しください。

なお、開催会場及び日程など詳しくは、北総総合事務所ホームページ内、「健康づくりカレンダー」をご覧ください。



- (参加者の感想)
- ・姿勢が良くなった
 - ・筋力がついてきている
 - ・体の動きが楽になった
 - ・出かけてくるのが楽しみ

★呼吸は止めずに行いましょう。また回数や時間は目安ですので、自分のペースで行い、体調が悪い時や痛み等がある時には無理をせずお休みしましょう。

令和2年3月作成

