

おうち時間で 身体を動かそう!!

今日からできる簡単な
ストレッチと筋トレを
ご紹介します。



私たちと一緒に頑張りましょう!

ストレッチ編



両手を組んで
上に伸ばす

体を右に
傾けて

反対も
同じように



ひざを抱えて
丸まる



クールダウン
仰向けになって楽な姿勢で



手足をバタバタ

できる範囲で
やりましょう!!

筋トレ編

気分はボクサー?!



壁に
手をついてOK

ふくらはぎを意識して
かかとの上げ下げ



右の足から



キック!!
ももを上げる



左の足も



キック!!
繰り返して行います



ポイント

無理のない範囲で
行いましょう
水分補給・休憩も
忘れずに!

自分の好きな
音楽を聴きながら
やってもGOOD♪





スポーツしよう!



介護予防体操
南部地域包括支援センター



包括南部

オーガニックシティきさらづ
#73きさポン体操



きさポン体操

スマートフォンを
お持ちの方は、



コードをカメラで
読みとってください。

包括南部YouTube



きさらづプロモチャンネル



スポーツ庁より



スポーツ・運動の留意点
と運動事例
について



スポーツ庁



木更津市公式ホームページより



日常の運動の参考になる
情報をお届けしています!

運動不足解消法の紹介

