

今が始めどき？

おうちで簡単エクササイズ

不要不急の外出自粛が呼び掛けられている中、今回はご自宅でどなたでも簡単に出来る健康づくり体操をお伝えします。ぜひご参考にしてください。

▼スポーツ課 ☎23・3531

両手でタオルの端をつかみ、左右に引っ張りながら上にあげる。



体をゆっくり右に倒す。



左のひじを曲げ、右手をさらに遠くに伸ばす。



最後に体を起こして両手を下ろします。これを左右数セット繰り返しましょう！

▲の場所が伸びていることを意識しよう！

皆さんやってみてくださいね。



▼スポーツ課 ☎23・3531
1004899

なお、今回紹介した体操は本市が発行している「お手軽3分フィットネス集」から厳選したものです。この他にもたくさんのお手軽体操を掲載しています。冊子は市スポーツ課で配布、市HPでもご確認できます。

現在、国・県・市から新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、不要不急の外出自粛が呼び掛けられ、ご自宅で過ごす時間が増えてきていると思います。そういった中でも健康的な生活を行うため、今回掲載した運動などを行っていただき健康維持に努めてください。