

コロナに負けるな 家族でできる家トレ講座

今月の体操は、ステップアップ編です。以前、ご紹介した体操の中から、体操を組み合わせてご紹介します。詳しい体操の内容は、過去の広報をご覧ください。

ストレッチ（準備運動）



① のびる



②まげる



③ねじる



④まわす



⑤はずむ

※呼吸を止めずに行いましょう。それぞれ10回程度行います。

有酸素運動

その場で足踏み 30回 2セット

筋トレ



つま先上げ

10回
2セット



かかと上げ

10回
2セット



膝伸ばし

10回
2セット



スクワット

10回
1セット

ストレッチ（整理運動）

準備運動を⑤ から①をやりましょう。

◇週2～3回行いましょう。慣れてきたら、毎日チャレンジしましょう！

お問い合わせ：越生町地域包括支援センター TEL：292-5505