コロナに負けるな 家族でできる家トレ講座

秋も本番に入ります。これから、インフルエンザなど冬に流行しやすい風邪を予防する時期となります。こまめな手洗い・うがいの実施や風邪の症状がないか、体調の変化を確認しましょう。

今月は、呼吸筋トレーニングです。

座位でも立位でも行うことができます。体調に合わせて行いましょう。

胸に手を当て、
深呼吸をしま
す。

手を頭の上で組み、息を吸いな
がら腕を上げます。息を吐きな
がら腕を下ろします。

お問い合わせ：越生町地域包括支援センター 292-5505