



自宅でできる運動に挑戦しましょう



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、いろいろな活動が延期や中止されています。

しかし、生活を支えるためには、食事と運動が基本であることは変わりません。

自分の役割や楽しみを行いつつ、体を元気に保つために、運動と食事を大切にしていきましょう。

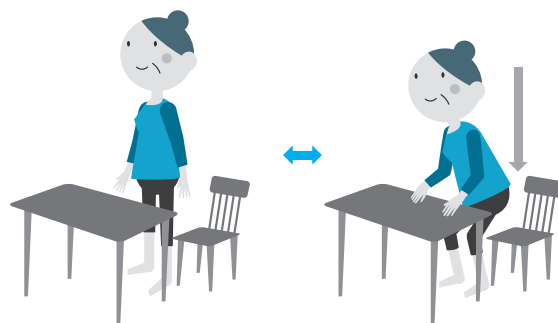
★テレビを見ながらの『足ふみ体操』

CMの時など、1分間で1日何回と自分で決めてやってみましょう！



★下半身の筋肉をバランスよく鍛える『スクワット』

- 椅子から立ち上がり、座る
 - 机に手を置いて行ってもいいです
 - 自分のできる回数でOK
- 目標を決めてやってみましょう



体操アドバイス：武雄スイミングセンター いとうひろし 伊東博講師

★お口の体操『ぱたから』

食事の前に「ぱぱぱぱ」「たたたた」「かかかか」「らららら」を5回ずつ、そして「ぱたから」を5回、合わせて25回。

自分の調子で元気に声を出しましょう。

