

コロナに負けるな！健康体操

<足・膝の悩み 編>

体を動かして免疫力UP! ?

1日 3分!

【座位】 編

座ってできる運動です

コロナに負けるな！健康体操

- ・お尻上げ

右を10回

左を10回

できるだけ

「大きく動かす」

ことが大事です！



コロナに負けるな！健康体操

- ・ 足首の曲げ伸ばし
右を15回
左を15回

膝を伸ばしたまま
「大きく動かす」
ことが大事です！



コロナに負けるな！健康体操

- ・足首回し

右回りを15回

左回りを15回

できるだけ

「大きく動かす」

ことが大事です！

