

# 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!

【立位】 編

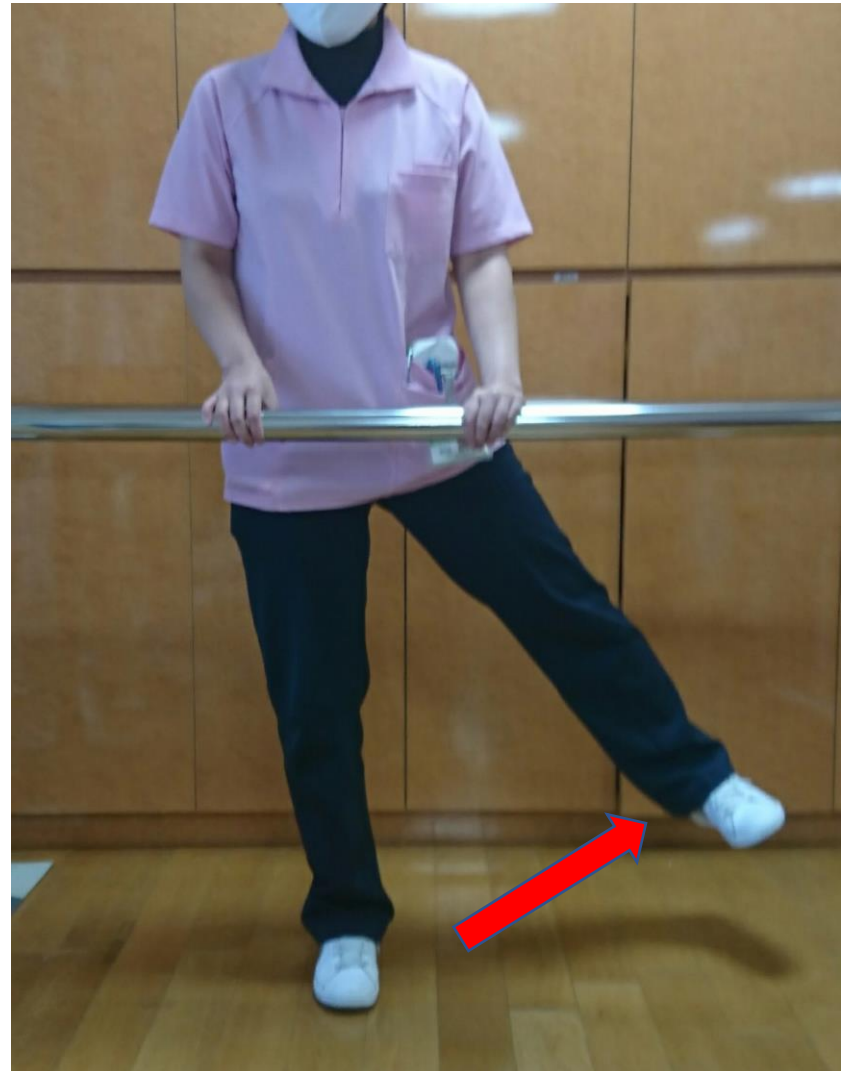
立ってできる運動です

# コロナに負けるな！健康体操

- ・足を横に広げる

左右10回ずつ

できるだけ  
「大きく動かす」  
ことが大事です！

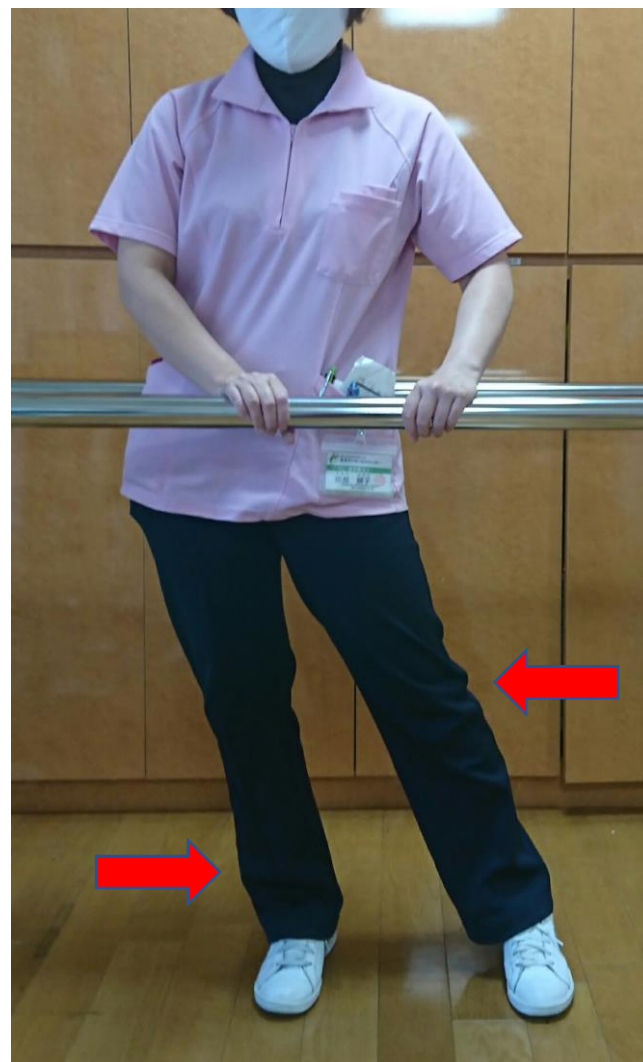


# コロナに負けるな！健康体操

- ・ 左右への体重移動

**20秒間**

できるだけ  
「片足に体重を乗せる」  
ことが大事です！



# コロナに負けるな！健康体操

・スクワット

20回

できるだけ  
「下を向かない」  
ことが大事です！

