

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

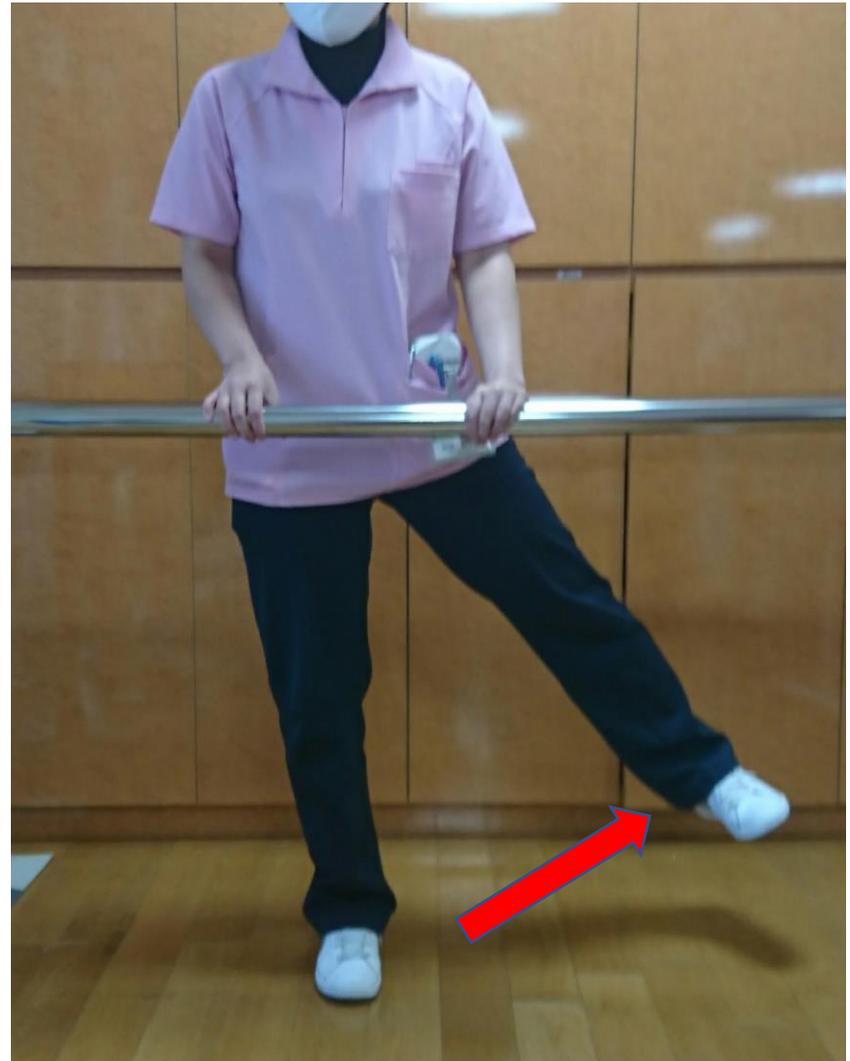
立ってできる運動です

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！

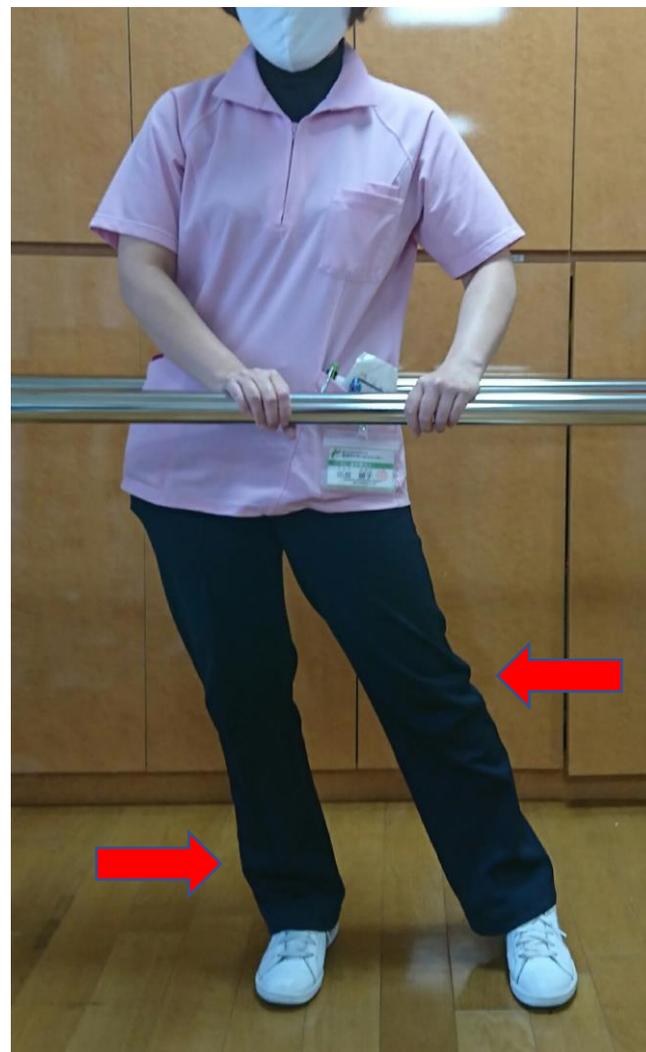


コロナに負けるな！健康体操

- ・ 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！

