

コロナに負けるな！健康体操

<腰回りの悩み 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

- 横腹のばし
左右交互に！

できるだけ
「息を吐き切る」
ことが大事です！



コロナに負けるな！健康体操

・お尻上げ 左右交互に！

できるだけ
「椅子から離す」
ことが大事です！



コロナに負けるな！健康体操

・ヒジヒザ運動

左右交互に！

できるだけ
「大きく動かす」
ことが大事です！

