

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!

【立位】 編

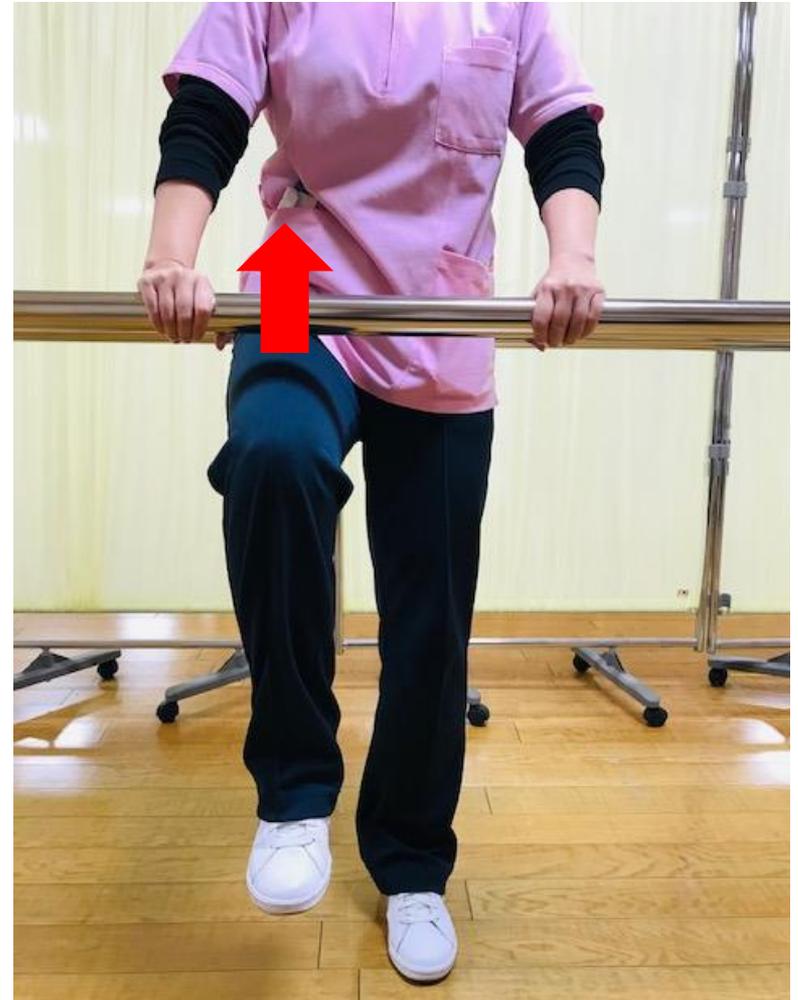
立ってできる運動です

コロナに負けるな！健康体操

・もも上げ

左右交互に

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

- ・ 頭1つ分スクワット

20回で休憩
(1呼吸)

できるだけ
「おへそを前に向ける」
ことが大事です！



コロナに負けるな！健康体操

- ・腰回し

5周ずつ交互に

できるだけ
「大きく動かす」
ことが大事です！

