

コロナに負けるな！健康体操

＜肩の悩み 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

- 肩回し

前まわし 15回

後まわし 15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

- 腕の曲げ伸ばし
曲げる × 15回
伸ばす × 15回

しっかり伸ばしきる
ことが大事です！



コロナに負けるな！健康体操

- 横腹のばし
右に10回
左に10回

できるだけ
「大きく動かす」
ことが大事です！

