

コロナに負けるな！健康体操

＜肘・手首の悩み 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

- ・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

- ・腕回し
時計回り × 15回
反時計周り × 15回

出来る範囲まで
動かすことが大事です！



コロナに負けるな！健康体操

- ・手首のストレッチ
15秒×各2回

肘を伸ばしてしっかり
動かすことが大事です！

