

**\*運動不足解消コース\*** 今から運動を始める方におすすめ ※呼吸を止めずに行ってください  
※痛みや違和感がある場合は中止してください

## STEP1 ウォーキング

<目標:20~30分>

- ①目線はまっすぐ前を向きます!
- ②腕をしっかり振ります!
- ③普段より少し早歩きで、強度UP!

## STEP2 もも上げ運動

<目標:左右各10秒×3回>

- ①足の付け根の筋肉を意識しましょう!
- ②体が前後に動かないように!
- ③慣れてきたら足を高く上げてみましょう!



腰はまっすぐ起こす!

## STEP3 レッグエクステンション

<目標:左右各10秒×2回>

- ①太ももの前側の筋肉を意識しよう!
- ②姿勢はまっすぐ!
- ③声に出して数えましょう!



つま先は上に向けて、  
足はまっすぐ!

各有料教室の内容や金額、その他詳細は  
【2021年1~3月 文化&運動教室のご案内】よりご確認ください  
QRコードより健都ホームページまたはLINEにてご確認ください。  
※新型コロナウイルス感染症拡大の影響により営業時間等変更する場合がございます。詳細はホームページにてご確認ください。

公式HP



LINE



健都レールサイド公園指定管理者 **健都パークライフ創造パートナーズ**

TEL 06-6388-3800 (受付時間 9:00~21:00)

営業時間/図書館 10時~18時(木金10時~20時) カフェ 9時~21時

休館日 /月の最終木曜日