

## 健④ ストレッチ「胸のストレッチ」

～ 猫背が気になる方にもおすすめ ～



胸を張ろう



- ・背筋を伸ばして、手を後ろで組みます。  
※座って行う場合は、少し浅めに座ります。
- ・肩甲骨を寄せるように、胸を張ります。
- ・自然な呼吸で、20秒から30秒静止します。

## 健⑤ 筋トレ「ハーフスクワット」

～ お尻とももを意識しましょう ～

- ・足を肩幅に開き、手を足の付け根に置きます。
- ・人差し指が挟まる位置まで、お尻を後ろに引きます。
- ・指が挟まったら、息を吐きながら元の位置に戻します。
- ・呼吸を止めず、無理なく実施しましょう。※各自のペースで無理なく実施を！



10回 2セット

## 「健都レールサイド公園」

### のご紹介♪

健都レールサイド公園には、腰痛予防や体力維持など、様々な目的にあった全27基の健康遊具がある「健康増進広場」があります。いつでもどなたでも気軽に健康づくりができます！

## 健⑥ 健康遊具「あぶあぶ」

ってどんな遊具？

バーに足をかけ、両手を胸の前で組んで、おへそをのぞきながら上体を倒す⇔起こす

筋トレ

《腹部》

5～10回 ×  
1～3セット



～ 健康チャレンジシートに記入をしたら・・・ ～

健都ライブラリー1階健康相談窓口に提出してください♪

★5項目クリア=1粒

★6～9項目クリア=2粒

年齢 ( ) 歳 男性 ・ 女性

熱中症予防タブレットをプレゼント

★全10項目クリア=3粒

