

# レールサイド通信

別冊

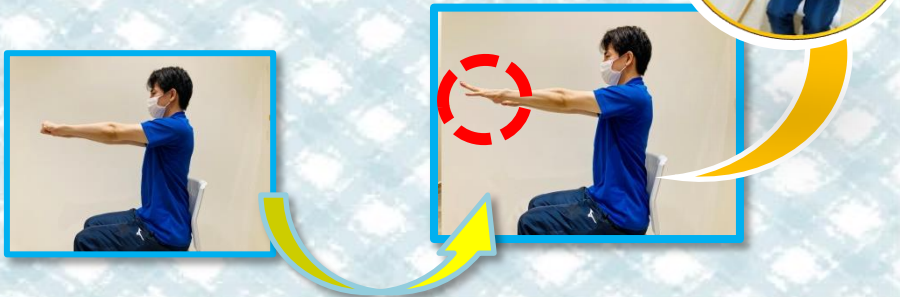
運動で元気な身体作りを!!

**\*どこでもできる! 上半身編\***

## STEP1 グー、パー<10回 1セット>

使う部位:腕

- ① 姿勢を正して座り、腕を水平に持ち上げ肘を伸ばします
- ② 指先まで意識し、グーとパーを繰り返します
- ③ 握力の向上などに効果的です◎



## STEP2 腕の曲げ伸ばし<10回 1セット>

使う部位:腕

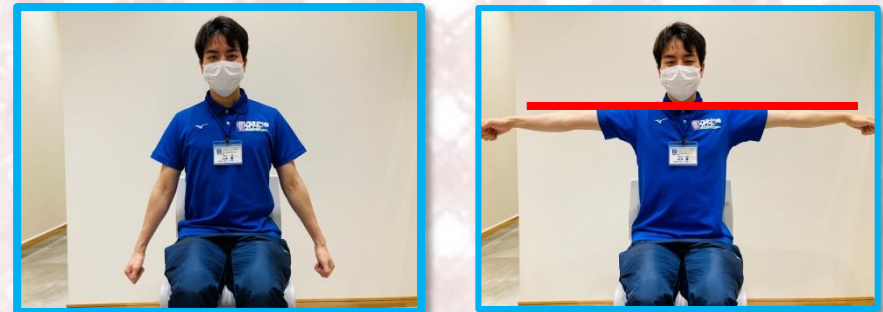
- ① 姿勢を正して座り、手のひらを上にして腕を曲げます
- ② 腕をしっかり最後まで伸ばします
- ③ 荷物を持つときなどに効果的です◎



## STEP3 腕の横上げ<10回 1セット>

使う部位:肩

- ① 姿勢を正して座ります
- ② 両肘をまっすぐの状態であ腕を肩の高さまで持ち上げ、下ろします
- ③ 荷物を持つときや窓を拭くときなどに効果的です◎



## 身体と相談して楽しみながら行いましょう!

- ・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
- ・無理せず週2~3日ほどを目安に行いましょう

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