

## 健④ ストレッチ「肩まわりのストレッチ」

～ 気持ちよく伸びを感じながら行いましょう ～

- ・イスに浅く座り両足を開きます。
- ・手で膝を持ちます。
- ・肩を両膝の間に押し込むようにして体をひねり10秒キープします。
- ・反対側も同様に行います。



斜め後ろの方向を見ると、行いやすくなります。  
ゆったりとした呼吸で行いましょう。

## 健⑤ 筋トレ「プッシュアップ」

～ 壁を使った胸のトレーニング ～

- ・壁から軽く一步後ろに下がった所で足を肩幅に開いて立ちます。
- ・壁に手をつけて、腕立て伏せの要領で肘の曲げ伸ばしを繰り返します。



強

※ 肘は外側に開く。

※ 肘を曲げた時に壁で顔をうたないように注意！

10回 2セット

※無理のないようご自身のペースで♪

## 「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

「けんけんマット」ってどんな遊具？



気分も晴れやかに！

リズム運動  
全身

太ももを持ち上げながら歩く。  
余裕があれば、両足ジャンプやけんけんで移動してみよう。

～ 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

