



#### 健④ ストレッチ「上体ひねり」 ～ お腹まわりを伸ばしましょう ～

- ・いすには少し浅めに座り、背筋を伸ばして、上体を右側へひねります。
- ・左手で右ひざを軽く押します。
- ・反動はつけず、痛みがないように行います。
- ・自然な呼吸で、20秒から30秒静止します。
- ・反対側も行いましょう。



#### 健⑤ 筋トレ「膝あげひねり」 ～ お腹(腹筋)を意識しましょう ～

- ・いすには少し浅めに座り、背筋を伸ばして手を頭の後ろで組みます。
- ・右ひざをあげて、左ひじを近づけます。
- ・余裕があればひざとひじを近づけた状態でキープします
- ・反対側も行います。
- ・呼吸を止めず、無理なく実施しましょう。

## 「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「だんだん」 ってどんな遊具？

手すりを持ち、階段をのぼりおり。  
バランス力の向上や転倒予防にも効果的。

筋トレ

持久力

《下半身・体幹部》

5～10回  
×1～3セット



※健康10項目を全てクリアできたら、  
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。  
(ご提出者には、熱中症予防タブレット2粒プレゼント)

年齢 ( ) 歳  
男性 ・ 女性

