

健④ 背中ストレッチ<20~30秒>

- ・背筋を伸ばして座り、手を身体の前で組みます大きなボールを抱え込むように、背中を広げますおへそを見ながらそのまま20~30秒キープします



健⑤ アブダクション ~お尻・太ももの外側

- ・椅子や台などの後ろに立ちます
- ・体はまっすぐのまま足を真横に上げます
- ・かかとから持ち上げると効果◎

※体力にあわせて、
無理なく各側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⑦ ライブラリーの 運動教室・文化教室のご紹介♪

夏の暑い時期でも、ライブラリーの涼しい部屋で楽しく身体を動かしたり、趣味や教養に触れる教室など、たくさん開催しています！

「やってみたい!」「試してみたい♡」教室に、気軽に参加できないようになっています。ぜひ、ご参加ください♪

※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

