

足腰を鍛えよう 2

vol.03
2020.04.20

健康ワンポイント



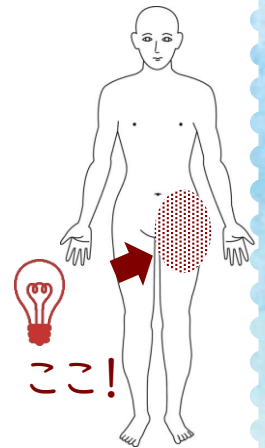
1 ももを持ち上げる
(目安:床から5cm
足が上がるくらい)

【鍛える筋肉】

NG



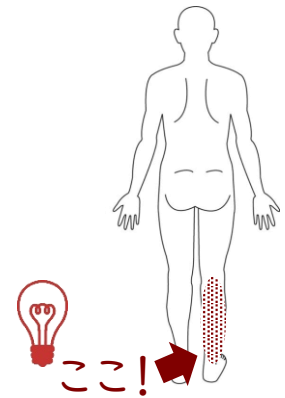
骨盤をしっかり
立てるのがコツ



1 背伸びをする
つかまりながらでもよい



姿勢よく行うのがコツ



何回

やるの?

ゆっくり、丁寧にやるのが大事
です。最初は5~10回から。
自分のいい回数を見つけましょう。

鎌倉市役所市民健康課

