

ちょこっとチャレンジ



体力維持や運動不足解消のために
家の中でできる簡単体操を紹介します
ちょこっとした時間に、チャレンジしてみましょう！

姿勢を支える“コア”を鍛える ～ 体幹ウォーク ～



- ・頑張りすぎないようにしましょう
- ・痛みや違和感があるときは中止しましょう



ふらつく時は
壁や机などで
支える



まっすぐ立った姿勢を
崩さないように
行いましょう！

30回

背筋を伸ばし
つま先立ちになる

交互に膝を曲げ、その場で歩くように
足を動かす