

# ちょこっとチャレンジ

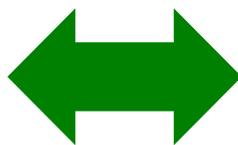


体力維持や運動不足解消のために  
家の中でできる簡単体操を紹介します  
ちょこっとした時間に、チャレンジしてみましょう！

## 姿勢を支える“コア”を鍛える ～ バランスツイスト ～

片足で立ち、片手を反対側の膝に  
タッチしてバランスをとる

タッチ  
しなくても  
OK



左右  
10回ずつ  
繰り返す



- ・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

タッチしていた手と脚を  
対角線上に伸ばす



つま先を床に  
下ろしてもOK

