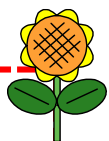


～ お家でできる 簡単運動 ～

今回は、「タオルを使った上半身をほぐす運動」を紹介します。肩こり、猫背予防に効果があるだけでなく、肩甲骨周りには脂肪を燃焼させる細胞が多く集まることから、ダイエット効果も期待できます！



【すべて共通動作】



- ①お腹をへこませます
- ②タオルは肩幅より少し広めに持ちます

※運動中、痛みが出たら中止してください。

わき腹ストレッチ

～腕の引き締めと腰回りのコリの解消～



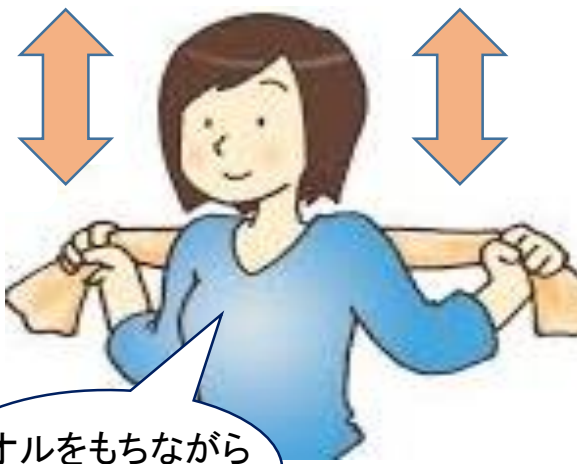
この腕は耳の後ろです

ゆっくりと動かします

- ①タオルを上にあげて背伸びをします
- ②腕だけでなく腰から動かしてください
- ③わき腹が伸びたと感じたところで戻します

肩甲骨の運動

～背中・腕の引き締め運動～



タオルをもちながらバンザイをします

目安は上下5回

- ①タオルを頭の後ろで持ちます
- ②息を吸いながら手を伸ばします
- ③息を吐きながら肘を曲げて元の位置へ

肩 背中・ストレッチ

～肩こり・猫背改善運動～



首の裏・肩甲骨周りが伸びるのを感じてください

- ①タオルを持って前に手を伸ばします
- ②息を吐きながらおへそを覗くように背中を丸めていきます

秦野市では健康に関するさまざまな講座を開催しています。食や健康にご興味のある方の参加をお待ちしています。
(現在は新型コロナウイルス感染防止対策のため中止していますが状況を見ながら再開に向けて準備を進めています。)

講座の開始は広報や市のホームページ等に掲載しますのでご確認ください。)

ご不明な点がございましたら、お問合せください。

お問い合わせ先

国保年金課・健康づくり課

☎ (0463) 86 - 6874 【直通】

★秦野市国民健康保険ご加入の方は、リーフレットの内容を実施していただくと、健康ポイントラリーの対象となります。