

# ～ お家でできる 簡単運動 ～

お家時間を楽しく健康に過ごすための工夫をご案内します。  
 今回は、椅子をつかって姿勢を正し、簡単にできる2つの運動を  
 紹介します。  
 効果的な運動を行うには、正しい姿勢を保つことが大切です。  
 姿勢を正すということは、いつでも、どこでも「ながら」運動を意識するきっか  
 けになります。



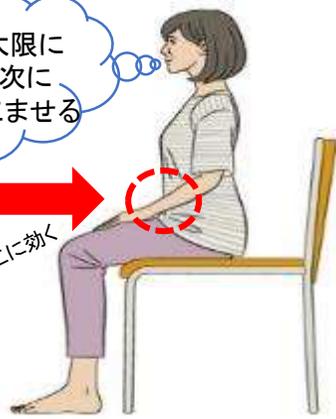
## 正しい姿勢づくりからのお腹凸凹運動

背筋を伸ばし  
おなかを  
へこませる



姿勢を正す

お腹を最大限に  
前に出し、次に  
お腹をへこませる



お腹凸凹運動

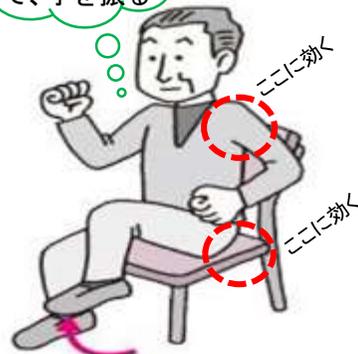
**ポイント** 骨盤を立て、ゆっくり呼吸しながら腹筋に意識を集中させる。

ご自分のペースで無理せず取り入れてみてください。  
 バスや電車を待つ間、立って行うのもよいです。

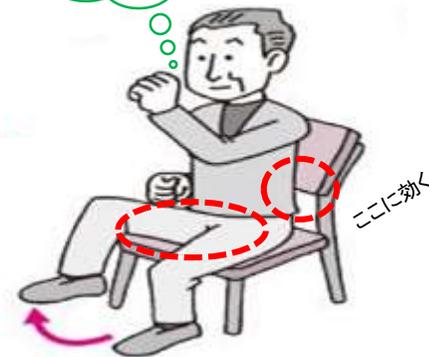
## 椅子に座っての足ふみ運動

姿勢を正せばお腹にも効く

椅子に座り  
歩くような感覚  
で、手を振る



その場で  
足ふみをする



**ポイント** 肩、背中、腰、太ももの筋肉を意識して動かす。

座ってテレビをみてる時や椅子に座った時に取り入れてみてください。

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症拡大防止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。8月頃再開予定です。)  
 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】