



毎日

骨^{コツ}筋^{キン}トシ体操（初級）



ばんざい

肩こり解消！
姿勢美人に。

両腕を上にあげて、
5秒間とめます。



腰をそらさない。

ゆっくり **5回**

スクワット

階段の昇り降りがラクに。
膝痛や転倒予防にも効果大！

イスに深く腰かけるように
膝を曲げ、少し止めてから
立ち上がります。



膝をつま先より
前に出さない。

ゆっくり **5~10回**

つま先立ち

バランスが良くなり、
足首しまって美しく！

かかとを上げ、
少し止めてから、
下ろします。



しっかりしたものを
支えにする。

ゆっくり **5~10回**

片足立ち

バランスが良くなり、
骨も強くなる！

片足を少し上げて
立ちます。



しっかりしたものを
支えにする。

左右1分間ずつ、
1日3回

お問い合わせ | 明石市地域総合支援担当 ☎078-918-5289