

### 体力低下を防ぐために…

- 人混みを避けて、散歩をしましょう
- 庭いじりや料理、掃除など家事をすることで体を動かしましょう
- バランスの良い食事と、十分な睡眠をとりましょう
- 今回紹介する運動の中から、自分の体に合ったものを選んでやってみましょう

### インフルエンザや新型コロナウイルス感染症対策に…

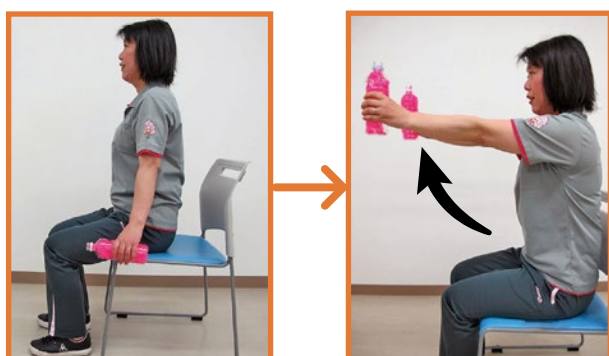
- 1時間に1回は換気をしましょう
- 手洗い・うがいをこまめにしましょう

健康体操・エクササイズの  
動画 (YouTube) は  
こちらから▶



### 【うで上げ】

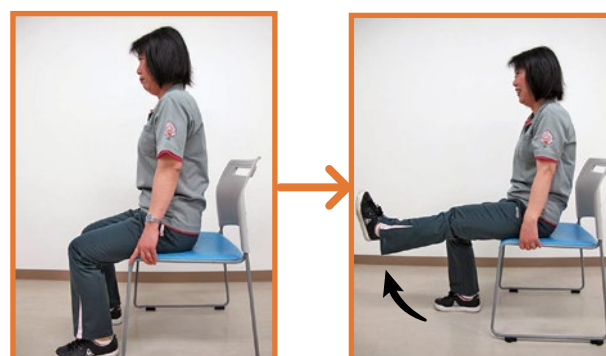
#### 基本姿勢



両手を8秒かけて前に上げて  
8秒かけて下ろす (10回)

### 【ひざ上げ】

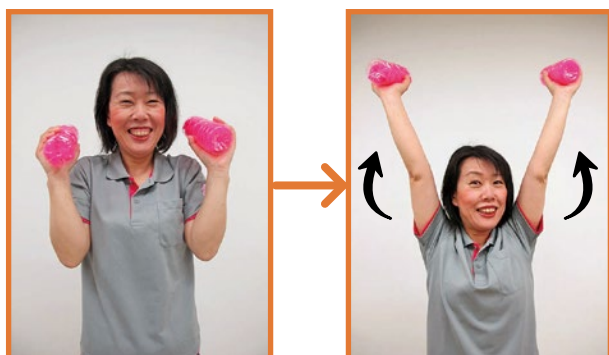
#### 基本姿勢



ひざを8秒かけて伸ばして  
8秒かけて戻す (10回)

### 【ばんざい】

#### 基本姿勢



両手を8秒かけて上げて  
8秒かけて下ろす (10回)

### 【足ぶみ】



両手を大きく振って50回足ぶみ  
20秒休んでもう一度50回

いち、に、いち、に♪  
毎日続けんば!