

コロナに
負けない!

ストレッチ・筋トレ体操

この度の新型コロナウイルス感染拡大防止のため、様々なイベントや催しが中止になっており、生活の中で運動する機会が減っていませんか？

運動不足や筋力低下を予防するため、自宅で簡単にできるストレッチ・筋力トレーニング・体操を紹介します。

心も体も健康になれるよう、ぜひ行ってみたい下さい！

監修 飯能市介護福祉課

☀️ ストレッチ体操

1ポーズ30秒ずつ・ゆったり呼吸・じっくり伸ばしましょう



上半身のストレッチ



肩回し



ふくらはぎのストレッチ



足のストレッチ

☀️ 椅子に座って筋トレ



膝伸ばし



つま先上げ



もも上げ



かかと上げ

ごきげん体操が You Tube(ユーチューブ)で視聴できます!

お手持ちのスマートフォンやパソコン等から視聴できます。

【視聴方法】

〈スマートフォンを使用してQRコードで視聴する場合〉

・右記のQRコードを読み取ってください。

〈スマートフォンのアプリで視聴する場合〉

1. 「You Tube (ユーチューブ)」のアプリをスマートフォンに入れてください。
2. アプリを開いて、検索欄に「ごきげん体操」と入力して検索してください。

〈パソコン等から視聴する場合〉

1. 検索欄に「You Tube (ユーチューブ)」と入力して検索してください。
2. 「You Tube (ユーチューブ)」を開いて、検索欄に「ごきげん体操」を入力して検索してください。



♪ ごきげん体操放映時間 ♪

〈放送局〉

飯能日高ケーブルテレビ

〈放送時間〉 5分間

(月～金曜日) ① 7:00～7:05

② 9:25～9:30

③ 14:25～14:30

(土・日曜日) 7:00～7:05

※放送時間に変更になることがあります。

