

いつでもリハビリ体操

市民の皆さま，現在は集まって運動するのは難しい状況です。そこで，ご自宅で簡単に行える運動を紹介しますので，ウイルスに負けない身体作りを続けましょう！

【ゆっくりと立ち座り運動10回】

レベル1：物に掴まって立つ

レベル2：膝や座面に手をつけて立つ

レベル3：手を使わずに立つ



【かかと上げ運動20回】

レベル1：座ったまま行う

レベル2：物に掴まり立って行う

レベル3：何も掴まらずに立って行う



【ふくらはぎのストレッチ10秒】

レベル1：物に掴まって行う

レベル2：何も掴まらずに行う



【お散歩】

レベル1：ぶらぶらと15分

レベル2：ぶらぶらと30分

レベル3：早足で30分以上



ご自分にあったレベルで行ってください。
慣れてきたらレベルアップし，回数も増やしましょう