

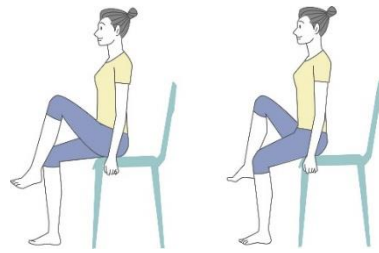


## みなさんが実践しているながら体操！！

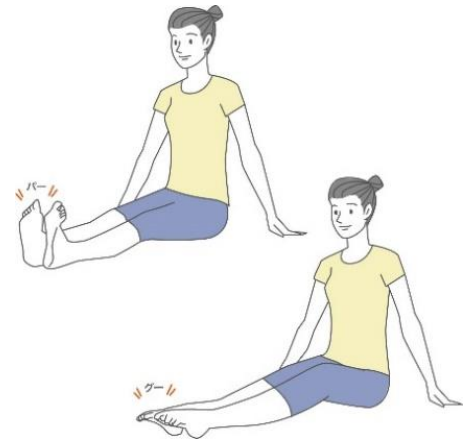
住民の皆さんが実践している健康法について紹介します♪これはいい、続けられそうだなと思ったものから少しずつ取り入れてみませんか？みなさんで健康長寿を目指しましょう☆

### 【テレビを見ながらストレッチ】

毎日テレビを見ながら実践しているそうです♪ながら体操なので無理なく続けられるようです!!



足上げ！筋力低下を防ぐ💡



足指グーパー！転倒予防に💡



スクワット！転倒予防に💡

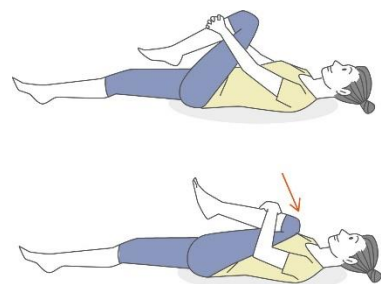


### 【お風呂に入りながらストレッチ】



お湯で温められた筋肉がほぐれ無理なく行うことができます💡

### 【布団で横になりながらストレッチ】



眠る前に横になったついでにストレッチ💡  
気持ちよく眠りにつけるそうです★



# ～継続できるながら体操～



体操を続けることは難しい💧日常生活の中で何かをしながらついでにだったら、体にいいことが継続できる♪皆さんが実践していることをもう少しご紹介します！


## 【歯磨きをしながらかかとトントン】



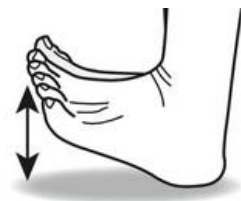
歯磨き中の5分間 ✨ 足元は・・・



血糖値を下げる・骨密度を高める・動脈硬化のリスクを減らすなどの効果あり ✨

さらに 

つま先上げ下げ！



すねの筋肉を刺激して、足首のむくみ、すり足改善に ✨

おすすめ

## 散歩をしながらかごみ拾いをして景品ゲット！

歩いてごみ拾いをするとご褒美がもらえる！？まずは2週間続けてみませんか？

【散歩とLINEを楽しむ会】詳しくは緑色のチラシをご覧ください♪



参加賞の賞状(参加者全員へ)



参加者からのゴミ拾い写真(※ゴミ拾いは任意です)



このマークが目印！