

みんなで
骨活!

毎日 骨コツ! 運動①



フラミンゴ体操

約50分間のウォーキングの負荷と同じ!



1日3セット

運動
効果

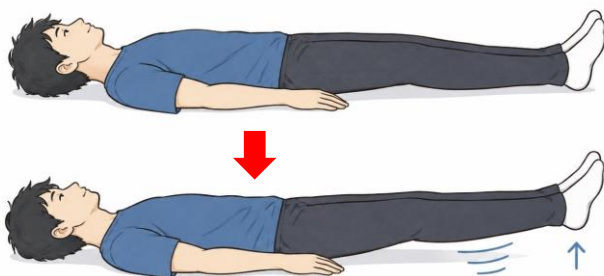
- ・骨粗しょう症予防
- ・バランス感覚の向上&転倒予防
- ・下半身の筋力アップ



支えが必要な人は、イスや机などに軽く手を添えて、無理のない範囲で行いましょう。

足上げ腹筋運動

ひざに痛みがある人はこちらに挑戦!



1日3セット

運動
効果

- ・体幹と腹筋の強化
- ・姿勢の改善
- ・転倒予防
- ・腰痛予防