

まえばしヘルスアップ図鑑 ～ながら運動に励む人々～

時間がない方でも取り組める「ながら運動」をご紹介します。
仕事をしながら、身体活動量アップを図りましょう。
今日は、下川淵地区のウォーキングコースに登場する横手わせだ
緑地公園からお届けします。暖かくなってきたので、ウォーキン
グに出掛けてみませんか。



腰のたるさがお悩みとのことだったので、腰痛と肩こりの解消のためのストレッチをさせていただきました。



- ①椅子から少し離れて正面に立ち、上半身を90度曲げ、背もたれに手を重ねる。
- ②手の甲が上になった方の肩を内側に入れる。
- ③手の重ねを逆にして反対側も同様に行う

参考資料：らくらくかんたん腰痛・肩こりかんたんストレッチ どこでもできる編



コース名の通り、さくらやパンジーなどたくさんのお花が咲いていました！



健康遊具のあしつばもあります。皆さんもチャレンジしてみては？

