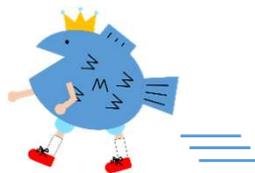


まえばしヘルスアップ図鑑 ～ながら運動に励む人々～

城南公民館編 vol.3

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、城南地区のウォーキングコースに登場する
前橋市総合運動公園からお届けします。
木々の緑が美しくなってきました。
ウォーキングに出掛けてみませんか。



カラダの固さはココロの固さ！？手が合わせられるか、後ろ合掌にチャレンジ！

背筋をのばす



背中で手のひらを合わせ、息を吸う。
吐く時に肩甲骨を寄せて胸を開く。
次に吸うときに力をゆるめる。→繰り返す

or

手を組んで
斜め下に伸ばす



背中で合掌が
難しい場合は
これでもOK

ゆっくりとした
呼吸で行うことが
ポイントだころ！

吸う息で手を遠くに伸ばし、
吐く息でゆるめる。



【1度に行う目安】 5～10呼吸
【効 果】 肩こり・ストレス解消

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

食改
おすすめ
コース

前 橋総合運動公園内の変化に富むコース

距離 1320m 所要時間 16分 消費エネルギー 2150歩 75kcal 焼きまんじゅう1/4串



スタート・ゴール地点：荒口町437-2(前橋総合運動公園)



健康遊具がたくさんありました。
皆さんもチャレンジしてみては？



健康まえばし21