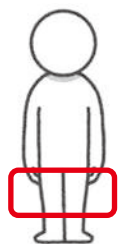


「元気モリモリいきいき体操」 で延ばそう健康寿命

お問い合わせ 福祉課 内線361・362

美浜町の理学療法士を中心に作成した「元気モリモリいきいき体操」を毎月1種類ご紹介します。道具は必要なく椅子さえあればできる体操なので手軽に行えます。今月は転倒やひざ痛予防に効果的な大腿四頭筋のトレーニング（ひざ伸ばし）を紹介します。毎日行って健康ライフを手に入れましょう！



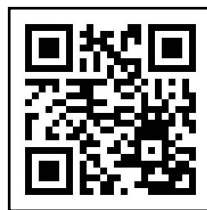
大腿四頭筋のトレーニング（ひざ伸ばし）

効果：太もも前面の筋力増強、転倒予防、ひざ痛予防



Point ひざの痛みが出ない程度に伸ばしましょう！ 上半身が後ろに行かないように注意！

福祉課にて全10種類のトレーニングを収録した「元気モリモリいきいき体操」のDVDかCDを無料配布しています！興味のある方はお気軽にお問い合わせください！



ひざ伸ばしの動画



全種類の動画