

3つの運動で 元気アップ!

適度な運動は、心身の健康を高め、
免疫力もアップします。3動を合言葉に、
毎日の生活に運動を取り入れましょう。

ご飯をおいしく お口の体操



血行が良くなる 全身の運動

あごを引いて、
背筋を伸ばします

お外で
ウォーキング

お部屋で
足踏み運動

ひじを軽く曲げ、
自然に振ります

歩幅を少し広く
してみましょう

散歩・外出では
人との距離を
保ちましょう

できる範囲でひざを
少し高めに上げます

足腰の 筋トヤキッと

3秒かけてゆっくり
立ち上がり、
3秒かけてゆっくり
しゃがみます。