



八雲体育館の最新情報はこちら



八雲宮前



または



QRコード

ホームページ

施設利用中止のお知らせ

八雲体育館は新型コロナウイルスワクチン接種会場の為、**令和3年3月22日～令和3年12月27日**（延長する場合があります）の期間、トレーニング室及び2F体育室の利用を中止しております。（窓口業務のみ行っております。）

利用者の皆様にはご不便をおかけいたします。ご理解ご協力の程よろしくお願い致します。

健康情報 ～フレイル予防 その6～

やってみよう!

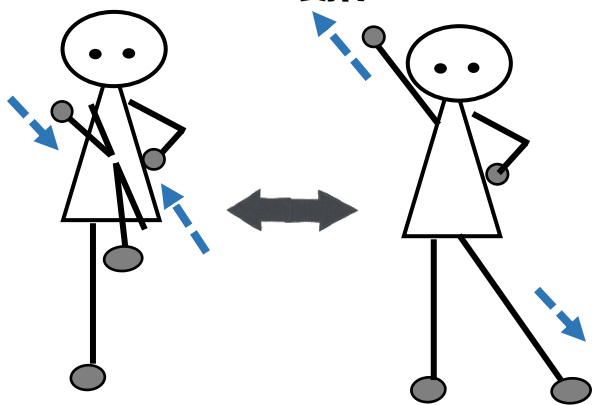
簡単な動作で 運動★

今月は 全身運動!

*動きやすいテンポ（速さ）で動きましょう。ゆっくり動くとバランス力が必要になり、難易度が上がります!

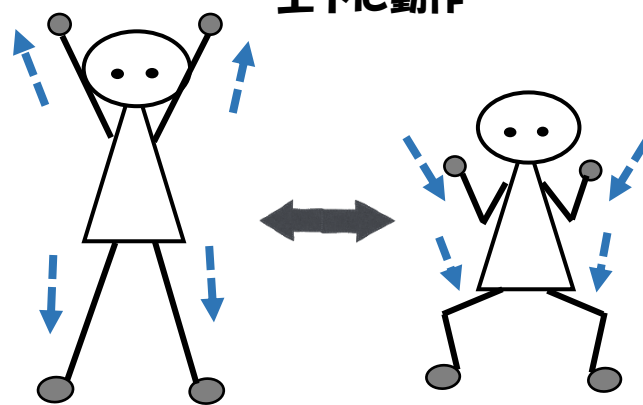


十ナメに動作



右手と左足（または左手と右足）を動かします。
息を吐きながら、右肘と左膝をおへそのあたりで合わせます。（背中が丸まってもOK）
息を吸いながら、右腕と左足を伸ばします。

上下に動作



両手は万歳、足幅は広く取って立ちます。
息を吐きながら、両肘と両膝（股関節）をぐっと曲げて身体を小さく縮めます。
息を吸いながら両肘両膝を伸ばします。

1つの動作を「30回」ずつ続けて挑戦!