

笑顔はつらつ(^-^)健康体操

NO. 18

足踏みをしましょう！

【3分間】

全身運動を行うことで、筋のバランスを改善
することができます♪



イラスト:埼玉県立大学 学生

- ① 椅子に浅く座る
- ② 足踏みの要領で反対側の手足を同時に大きく上げ、同じリズムで左右交互に繰り返す
 - 慣れてきたら立って足踏みを行う
 - 「いち、に、いち、に」と声に出しながら3分間続ける

皆さまに健康にお過ごしいただくため、武蔵野銀行と埼玉県立大学の産学連携によって、手軽で簡単にできる体操を開発しました♪

監修:埼玉県立大学 菊本東陽先生