

ミニ健康チャレンジ

おうち時間に筋力アップ!



ミニ健康チャレンジも第3回目になりました。お気に入りの運動増えましたでしょうか？
フレイル（心身がより衰えた状態、虚弱）は認知機能の衰えも助長します。フレイルにならないために「今日も明日もちょこっと運動」しましょう！

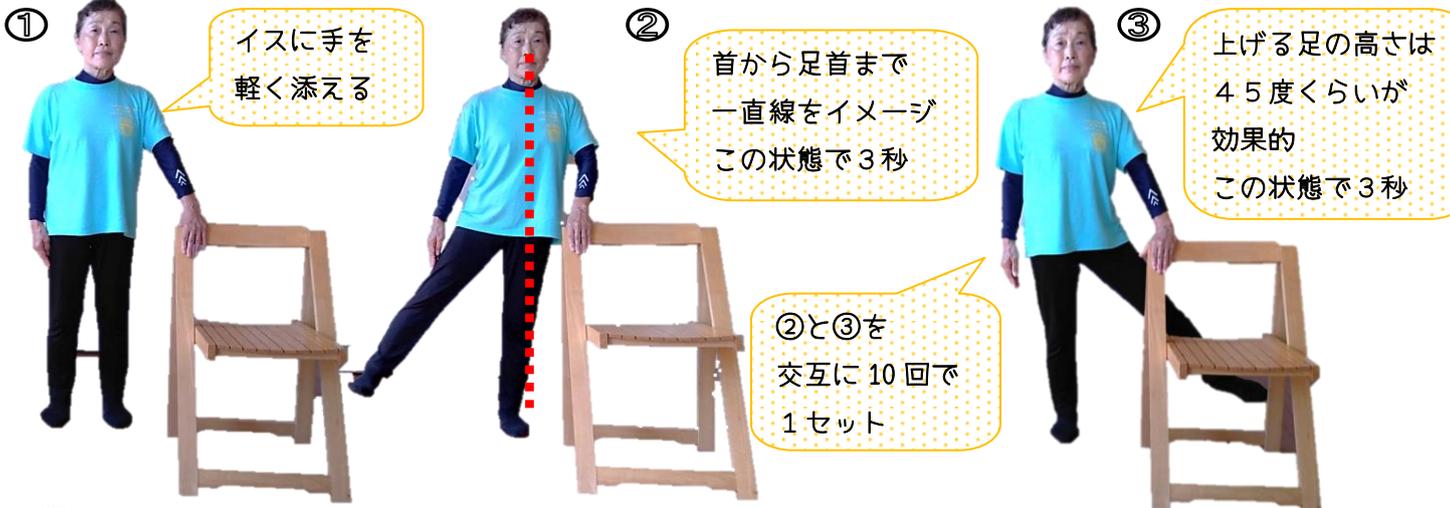
A 肩と足を上げる筋肉やバランスをとる筋肉を強くします

視線はやや斜め前方
上げる足、手首をまっすぐに
20~30秒キープ
左右2回1セット

手首そらさないでね
左図をお手本にお



B 転倒予防の運動です お尻の横の筋肉・足の筋肉が強くなります 股関節の柔軟性を高めます 股関節まわりの筋肉を鍛えることはウォーキングにも役立ちます



C 太ももの前側の筋肉を鍛えます【交互に20回で1セット】



めざせ
20日!!

ミニ健康チャレンジシート

10月15日(金)から11月30日(火)

月	火	水	木	金	土	日
				10月 15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
11月 1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	●	●			

- ★習慣づけが目標です。AからCのどれかひとつを選んでチャレンジしてね
- ★運動できた日に○をつけましょう
- ★連続20日でなく合計20日で大丈夫
- ★チャレンジ項目は裏面を見てね
- ★無理せず楽しく続けましょう

送付先

〒238-0031
 横須賀市衣笠栄町2-19
 神奈川みなみ医療生協
 ミニ健康チャレンジ係
 TEL : 046-853-8105
 FAX : 046-852-8238

(フリガナ) ()	
氏名	
郵便番号 〒	
住所	
電話番号	年齢
チャレンジ項目 (AからCのどれかひとつ)	
感想	