

5分でできる“肥えないからだ体操” 2種類を紹介(全5種類)

問健康増進課 ☎32-2069

Let's 体操 Exercise

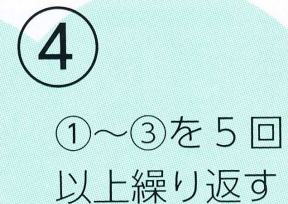
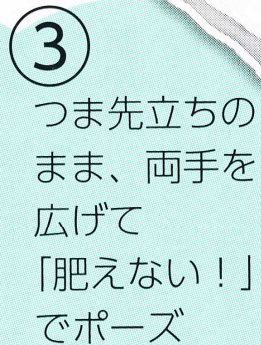
皆さん、「最近、運動不足だな～」と感じていませんか？
市では、メタボ予防を目的とした“肥えないからだ体操”を考案しました。この体操は、音楽に合わせて5種類の体操を1分間ずつ計5分間でできる体操です。今回は、その中から2種類の体操を紹介します。

バランス体操

効果：バランスを保つ力をつける



体操のDVDを貸し出しています。お問い合わせください



エア－体操

効果：足の力をつける

