

# 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) その2

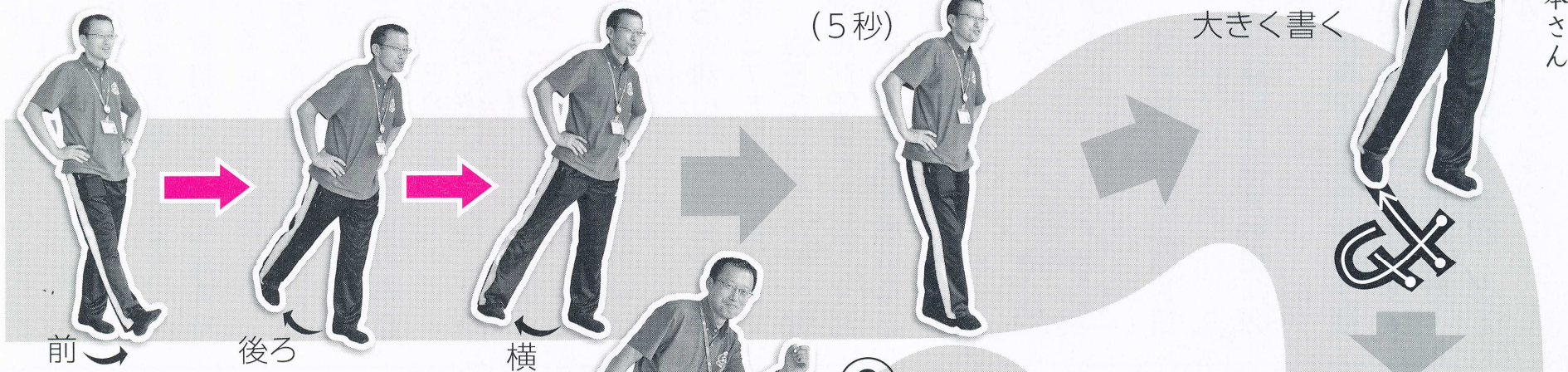
# Let's 体操 Exercise

問健康増進課 ☎32-2069

今回も、メタボ予防を目的として市が考案した“肥えないからだ体操”の中から2種類の体操を紹介します。無理のない範囲で、長く続けることが大切です。

## 1 バランス体操 効果：バランスを保つ力をつける

- ① 片足立ちになり、上げている足を前・後ろ・横に蹴り出し静止する (各5秒ずつ)
- ② 足の上に足を乗せて休憩 (5秒)
- ③ 同じ足で、自分の名前を大きく書く



## 2 全身運動 効果：脂肪を燃やす

- ① へその高さまで膝を上げて、反対の肘にくっ付ける

- ② ①を反対の足と手で行う (交互に5回ずつ繰り返す)
- ④ ①～③を反対の足でも行う

体操のDVDを貸し出しています。お問い合わせください