

.....  
おうちの中でもこまめに運動しましょう

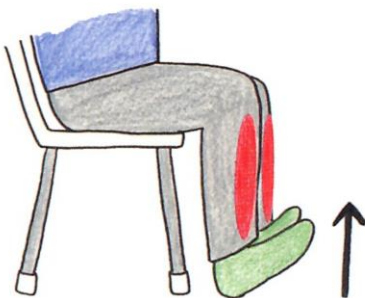
# からだスツキリ☆みんなニッコリ！ 八王子けんこう体操

体力やその日の体調に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。

## ★ すねの筋トレ

転倒予防

むくみ・冷え



つま先を上げ、下ろします。  
回数目安：10回2セット

## ★ 太ももの筋トレ

ひざ

転倒予防



つま先を上に向け、ひざを伸ばしながら上げ、ゆっくり下ろします。  
回数目安：10回2セット（左右）

## ★ ふくらはぎの筋トレ

尿失禁

転倒予防

むくみ・冷え



かかとを上げて背伸びをします。  
お尻もキュッとしめるように  
力を入れます。  
回数目安：10回2セット



下記の施設では、八王子けんこう体操のDVDの貸し出しをしていますので、ぜひご利用ください。

貸出場所	電話
高齢者福祉課	620-7244
大横保健福祉センター	625-9200
東浅川保健福祉センター	667-1331
南大沢保健福祉センター	679-2205
保健所保健総務課	645-5112
八王子駅南口総合事務所	620-1158

動画はこちらで紹介しています



【問い合わせ】 八王子市健康医療部(保健所)保健総務課 電話:042-645-5112