



EXERCISE & REFRESH No.4 正月太り解消運動

今回ご紹介するのは「足踏みウォーク」。筋力トレーニングと有酸素運動を同時にやることで、脂肪燃焼の効率がアップ!

無理せずに軽い運動を取り入れ、引き締まった体を目指しましょう!



アドバイス

- ②と③を行うときは、タッチすると同時に息を吐きましょう。
- タッチする回数は、10～30回で1～3セットを目標にしましょう。
- 椅子に座ってもできます。
- 慣れてきたら、音楽に合わせて体を動かしてみましょう!楽しく続けられます!
- 家の中でできるので、雨の日でもいつでもできます。
- 膝や腰に痛みのある人は、無理せずに。

ADVICE ADVICE ADVICE ADVICE ADVICE

笑顔 de 運動教室

みんなで笑って楽しい運動を始めましょう!

- 対象 40～74歳の町民(持病がある人は医師と相談)
- 定員 20人程度 ■参加費 200円(当日払い)
- 10日以降に保健福祉センターはびねすの窓口か電話でご希望のコースと日にちを本人が申し込み(開館時のみ)。
- ※一人2回まで申し込み可能。
- 持参品 飲料、タオル、室内履き、筆記具 ※動きやすい服装で

あけましておめでとうございます

年末年始はいかがお過ごしですか?おいしいものをたくさん食べて、お腹回りが気になる人はいらっしゃいませんか?今月はそんな人にお勧めの、自宅でする簡単な脂肪燃焼トレーニングをご紹介します。

その場で「足踏みウォーク」

- ①その場で軽く足踏みをする。10～30秒間行う。

ONE-POINT!

腕を後ろに引くと、自然と脚が上がり、カロリー消費量も上がります。



- ②足踏みしながら徐々に膝を高くしていき、両手で膝タッチ。

ONE-POINT!

できるだけ、上体をまっすぐ(体幹や下腹部を鍛えることができます)。



- ③太もも横、お尻、腰を左右交互にタッチして体をひねる。

ONE-POINT!

体をひねることにより、くびれも期待できます。



2月の日程	やさしいコース	中級者コース
保健福祉センター「はびねす」	4日(月) 10:00～	4日(月) 14:00～

ストレッチや筋力トレーニング、リズム体操など1時間半程度の運動です。



問 保健福祉センターはびねす ☎234-6123