

地域の皆様へ

コロナウイルスの影響で、
外出が制限され、筋力低下してしまうこと
が心配です！！
ご自宅でできる筋トレメニューを
紹介します。

見やすいところに貼って、毎日やってみましょう！！

毎日10回2~3セットを目標に！無理ない範囲で



もも上げ



※ 椅子に深く
座り、足が上
がりやすい体
制で。



ひざのばし



みんなのかりつけ
訪問看護ステーション

お電話でのご相談： 03-6264-0832