



# 活き活き健康通信



寒くても室内で簡単にできる！

## 椅子をつかった腹筋運動をご紹介します！

### パート①

- 肩幅に足をひらき、椅子に浅めに座ります
- 背もたれに上体がつかない程度に重心を傾け、両手をまっすぐ遠方に伸ばします



### パート② ~応用編~



- 上記の体勢になります
- 片膝を上げ、片膝を上げている側に身体をゆっくりひねります

これらの体勢を  
**3秒～5秒間**キープ！



今年も活き活きとした生活を！！