

4月号

活き活き健康通信

ご存知ですか？ 生活習慣病予防のための楽しい運動教室があります！

30・40歳代向けの『代謝アップ教室』

50・60歳代向けの『ロコモ教室』



チャレンジ！

正しいスクワット！

『膝はつま先より内側』がポイントです！！



腰からこんにちは



お尻を突き出す！
膝はつま先より内側！
椅子に腰掛けるような
姿勢です！



頭はゆっくりと
最後に起こしましょう

※ 運動教室は今年度も開催予定です。『広報みずほ』にて募集しますので、是非ご参加ください！