

全国に

緊急事態宣言 発令中！

県外への往来は控えましょう！！ 不要不急の外出は控えましょう！！

大型連休をむかえ、新型コロナウイルスまん延防止のためには、
ここが正念場です！みんなで力を合わせて、乗り越えましょう！！

新型コロナウイルス予防 元気に過ごすために



家に居よてぼ！
～ステイホーム～

運動不足解消 ～自宅のできる運動に取り組む～

新型コロナウイルスから大切な人を守るため、不要不急の外出を控えることで自宅で過ごすことが多くなりますが、できるだけ運動は積極的に取り組みましょう。

体を動かして
健康維持！

- ・普段、家でできる家事は立派な運動に！！
- ・人ごみを避けてできる「ウォーキング」！
- ・五泉市オリジナルエクササイズ
「+10きなせやエクササイズ」



自宅のできる！ みんなの運動

（一社）五泉市スポーツ協会の協力のもと、市民向けに「自宅のできる！みんなの運動」の動画を作成し、順次、市のホームページに投稿します。

是非、運動不足の解消にお役立て下さい。
第一弾は「内臓脂肪撃退トレーニング」です！



動画は右のQRコードのホームページへ公開していきます！



※裏面もご覧ください

運動不足解消！

おうちで+10 きなせやエクササイズ

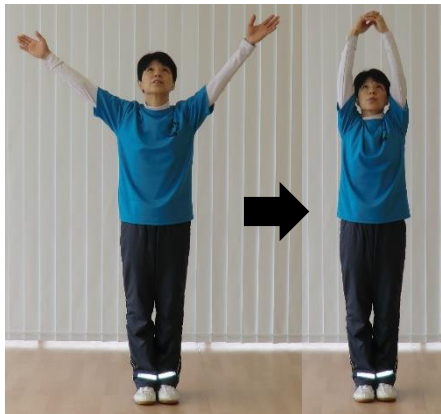
「+10 きなせやエクササイズ」は、ウォーミングアップパート、ダンスパート、クールダウンパートの強度の異なる3パートで構成される10分間の体操です。

幅広い世代で気軽に取り組むことができます。今回はクールダウンパートを紹介。

ほかのパートなど、詳しくはこちらを確認してください。



① 腕の上げ下ろし



腕を横から上げて上で組み、伸びてキープ。横から下げる。

② 体側伸ばし



足を肩幅に開き、左腕を伸ばす。反対も同様に。

③ ボール抱え



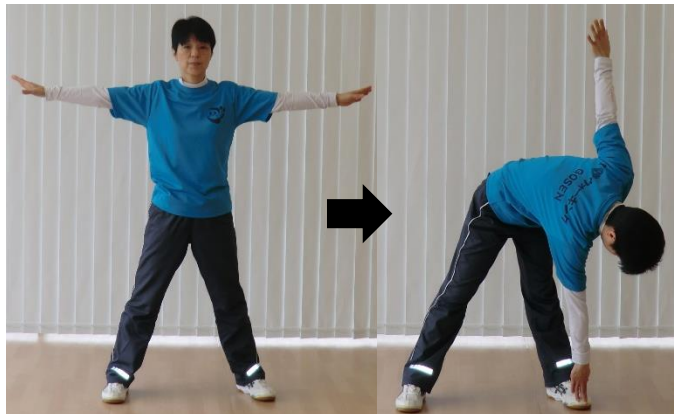
お腹にボールを抱えるように背中を丸める。

④ 胸そらし



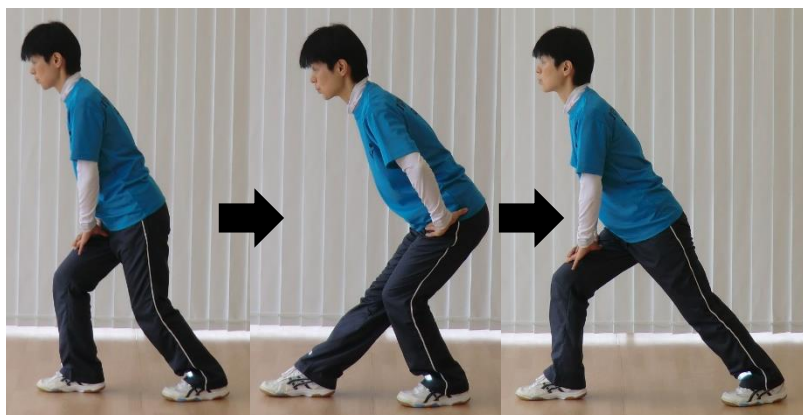
後ろで手を組み、引くように上げる。

⑤ 体ひねり



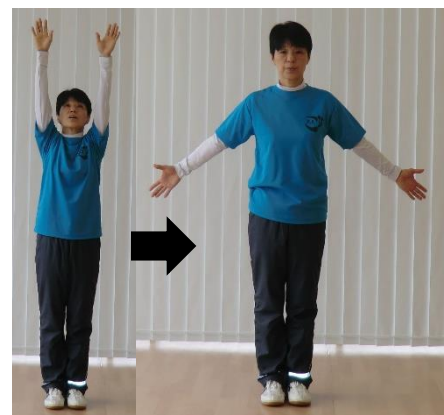
足は肩幅より広めにし、両腕を横に上げ、左手を右下に伸ばしてキープ。反対も同様に。

⑥ アキレス腱伸ばし



左足を半歩下げて、重心を落としキープ。両手を足の付け根に置き、おしりを後ろに下げ、キープ。左足を大きく下げて、そのままキープ。右足も同様に。

⑦ 深呼吸



前から腕を上げ、横から下げる。体の前でクロスし、横に広げ、戻す。