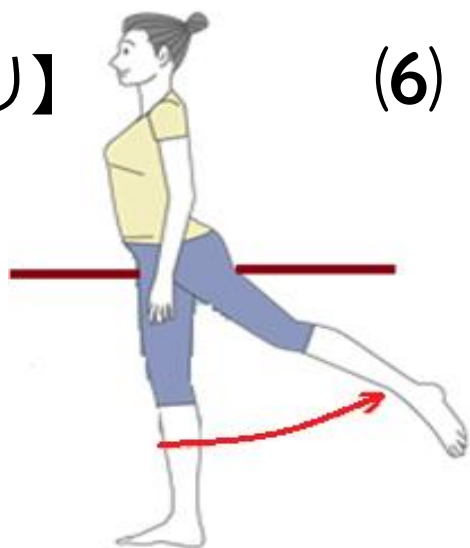


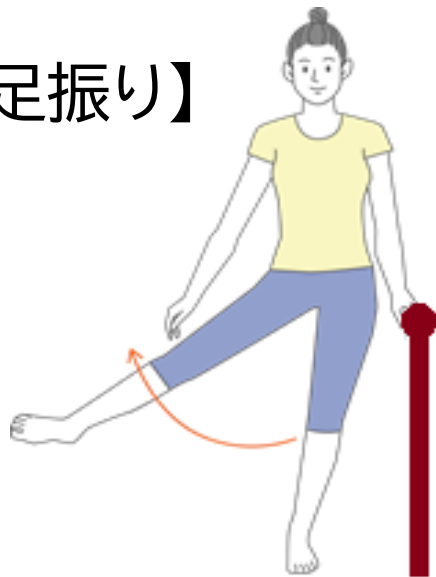
# 公園の設備を活用した筋力運動に挑戦！

## 手すり・鉄棒編

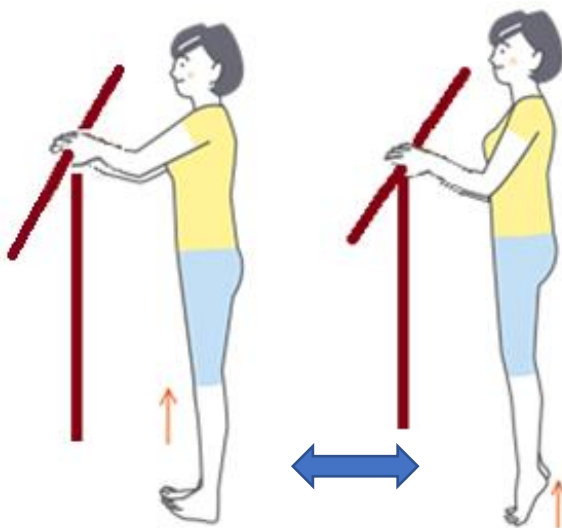
(5) 【後ろに足振り】



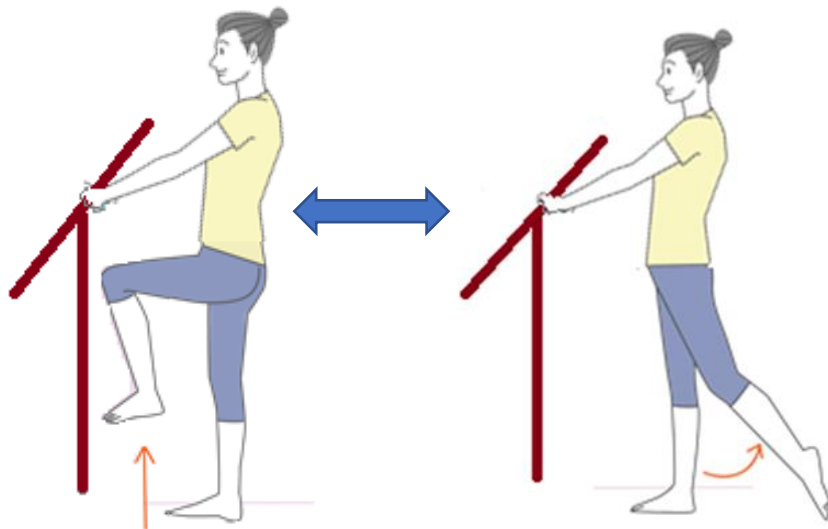
(6) 【横に足振り】



(7) 【足首の上げ下ろし】



(8) 【もも上げ(ひざ曲げ伸ばし)】



(9)

＜段差を活用しよう＞

段差や階段を使って、  
段差昇降に挑戦しましょう！

※転倒に十分  
注意して行い  
ましょう。

