

# 教興寺6丁目公園のベンチを活用した筋力運動

回数：10回×2～3セット

※セット数にこだわらずに無理のない範囲で実施してください！



## 1) 両手バンザイ：(肩・お腹・背中)

- ① 背筋を伸ばして、椅子に座る
- ② 肘を伸ばし手のひらを体の横につけ、お腹に力をいれながら、両手を前から上げていく  
※この時、猫背にならないように注意しよう！
- ③ 上げ下げを10回繰り返す

## 2) 椅子スクワット：

- ① 椅子の中央に座る
- ② おじぎをするように体を前に傾けながら5秒かけて椅子から立ち上がる
- ③ お尻を後ろに引くようにして5秒かけてゆっくりと座る

※余裕のある方は座面に着く直前で姿勢キープ！

- ④ ②⇔③を繰り返す

※転倒に注意して、椅子を支えにしてもOK！