



## 運動

### 健康長寿の道のりは あなたの脚でいきましょう!

プラス10

### ★ウォーキング (プラス10でプラス1,000歩!)

いつもより10分多く歩くと、  
およそ1,000歩プラスして  
歩いたこととなります。

ウォーキングの  
前後にストレッチ!



ウォーキングを推進しています♪

五条川沿いには歩く仲間がいっぱい!  
あなたもさっそく始めましょう。



「いきいきウォーキング」の様子

### ★足腰きたえて、いつまでも若々しく!

簡単なストレッチと筋トレを紹介します。空いた時間にやってみましょう。

プラス10

#### ストレッチ

アキレス腱  
伸ばし



アキレス腱と  
ふくらはぎが  
伸びます!



両足のつま先をまっすぐ前  
に向けるのがポイントです。  
かかとを床にしっかりつけ、  
前に体重をかけてそのまま  
10秒間キープ!  
ゆっくりと呼吸しましょう。  
(反対の足も同様に)

#### 筋トレ

太ももの筋トレ  
椅子にお尻だけ  
のせて座ります。



膝をまっすぐ伸ばして、  
5秒間キープ!  
太ももの筋力アップに  
効果あり!  
(左右10回ずつ)



#### 筋トレ

膝上げ(腹筋)



視線は  
おへそへ



息を吐きながら、片足ずつ  
膝を胸に引きつけるように、  
ゆっくり上げてゆっくり下  
ります。  
ゆっくりすることで、腹筋  
アップ! (左右10回ずつ)