

健康器具の使い方

～積極的に活用し、健康維持の手助けに～

①健康こみち



履物を脱いで凸凹の石板を歩き、足つぼを刺激します。

②ぶらさがり



両手で上のバーにつかまり、ぶらさがりや足を曲げたりします。

③背伸ばしベンチ



深く腰掛け、上体を反り返らせて背筋を伸ばします。

④上半身ひねり



手すりで上半身を支え、左右にゆっくりとひねります。

⑤腹筋ベンチ



バーに足をかけてベンチに仰向けになり、ひざを曲げて腹筋運動をします。

使用時の注意事項

- 体調、体力に合わせて無理のないペースでご利用ください。
- 運動しやすい服装でご利用ください。
- 準備・整理運動をしましょう。
- 水分補給を行い、熱中症に注意しましょう。

