

宇都宮市介護予防事業



宇都宮ブルックス **動画で** いきいき健康教室



SHIZUKA

最近、外出や**運動**が
思うようにできていない方向けに
自宅で一人でも**簡単**にできる
運動を**動画**でご紹介します！



HIKARI

手首のストレッチ



ストレッチ

運動を行う前に丁寧に体をほぐしていきます
手首・肩・脇・脇腹・腸腰筋(ちょうようきん)の
ストレッチをご紹介します



リズム体操

喋りながら手を
さまざまなパターンで動かすことで
体の運動とともに脳にも刺激を与えていきます



スマートフォンやタブレットで
QRコードを読み込むと動画を視聴できます。
もしくは下記のURLを入力してください。
<https://youtu.be/ggeqJ5wvkmU>



株式会社 栃木ブルックス 〒320-0066 栃木県宇都宮市駒生2-10-28 1階
ホームページ <https://www.utsunomiyabrex.com/>