

特別号

4

家でできる！簡身体操！！

横浜市東本郷地域ケアプラザ

〒226-0002 横浜市緑区東本郷5-5-6

Tel 045-471-0661 Fax 045-471-0678 <https://www.higashihongo-ymca.org/>

発行日：2020年5月1日（水）

発行責任者：所長 瀬谷 智明

（社会福祉法人 横浜YMCA福祉会が指定管理者として運営しています。）

太もも内側の運動

タオルを膝と膝の間に挟み、タオルを押し合う。関節角度を4段階変えて実施する。

両足元を
つけたまま



両足元を
交差させて



両足元を
組み替えて



両足元を
開いて



お尻外側の運動

タオルで両膝を解けないように結び、左右に引き合う。関節角度を4段階変えて実施する。

両足元を
つけたまま



両足元を
交差させて



両足元を
組み替えて



両足元を
開いて



湘南とつかYMCA
健康運動指導士 瀬戸俊孝

