

いつでも

けん

ト

レ

プラス



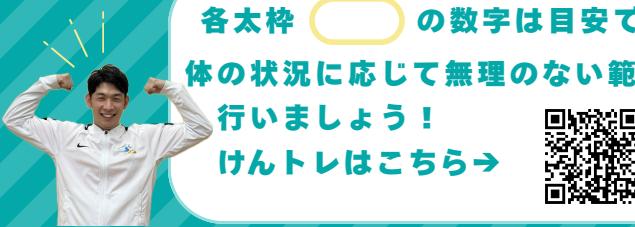
10



できるときに、できる場所で。

毎日の中にけんトレを！

各太枝 の数字は目安です。

体の状況に応じて無理のない範囲で
行いましょう！
けんトレはこちら→

柔軟性



内もものストレッチ

20秒～30秒

足を大きめに広げ、両手を膝に置き、腰を落とす

こんなときに
テレビのコマーシャル中に

肩を入れることで一緒に腰のストレッチ

お尻のストレッチ

20秒～30秒

片足の足首を椅子に乗せ、上体を前に倒す

こんなときに
デスクワークの息抜きに

余裕がある人は、足首を膝の上に乗せる

股関節と体の側面のストレッチ

20秒～30秒

足を広げ、片手を頭の上に挙げ、挙げた手と反対側に体を倒す

こんなときに
お風呂あがりに

背中・腰と足首のストレッチ

20秒～30秒

膝を抱え込むようにしゃがむ

こんなときに
おやすみ前に

筋力



肘膝タッチスクワット／太ももを鍛える／

10回



肘と膝がつくように腰を落とす

こんなときに



エレベーターの待ち時間に

ジャンプスクワット／足腰を鍛える／

10回



軽く腰を落とし、膝と腰を伸ばしてジャンプ

こんなときに



お風呂が沸くまでに

レッグランジ／太ももとお尻を鍛える／

10回



片脚を前に踏み出し、腰を落とす

こんなときに



階段をのぼる時に

レッグレイズ／股関節強化にも！

10回



こんなときに



レンジの温め待ち時間に

両手を腰に当てて、片足を大きく前後・左右に振る

つま先歩き／ふくらはぎ強化にも！

20歩～



こんなときに



廊下の移動中に

かかとを浮かせてつま先で歩く

タンデムウォーク

20歩～



こんなときに



休憩時間に

かかととつま先を一直線につなげるよう交互に歩く

内もものストレッチ×
福島わらじまつり



つま先歩き×
ふくしまシティハーフマラソン



ジャンプスクワット×
土湯こけし



イラストは生成AIで作成しています

肘膝タッチスクワット×
花見山公園



お尻のストレッチ×
円盤餃子＆納豆



レッグレイズ×
古関裕而メロディ



レッグランジ×
桃の収穫



運動は、特別なことじゃなくていい。 福島市らしく、からだを動かそう！

福島市には、日々の暮らしの中に自然と体を動かせる魅力がたくさんあります。果物、温泉、歴史、音楽、自然…そんな「福島市らしさ」に「運動」を掛け合わせ、楽しみながら身体活動を高めることが、健康寿命をのばす第一歩です。福島市ならではの風景や文化を思い浮かべながら、楽しく身体を動かしましょう。このパンフレットでは、日々の生活で続けやすい運動を紹介しています。今日からできる運動を、あなたの生活の中に取り入れてみませんか。

みんなでつくろう、健都ふくしま！

股関節と体の側面のストレッチ×
千貫森と宇宙人



背中・腰と足首のストレッチ×
じょーもぴあ宮畠



監修
発行

福島大学 教授 安田 俊広
一般社団法人 ふくしまスポーツプロモーション
福島市



お問い合わせ
福島市保健所健康づくり推進課



電話：024-597-8616



メール：kenkou@mail.city.fukushima.fukushima.jp