

Kametter.527

今週の担当：**安部**

ワールドカップ、
日本代表おつかれさまでした！
4年後もみんな
応援しましょう！

おすすめの
運動は…

スクワット！



下半身を
しっかり強化



太もも・お尻・
ふくらはぎを
鍛える！



スポーツの
パフォーマンスUP



ダイエットにも
おすすめ



階段や立ち上がりなど
日常動作にも役立つ



スクワットは
いいこと
だらけ!!

⚠️ ※膝や腰に不安が
ある方は無理せず
行いましょう



椅子に座って立ち上がる
「椅子スクワット」から
始めるのもおすすめ！

運動不足解消に、
今日から**少しずつ**始めてみましょう！