



自宅でやってみよう！

コバトンALKOOマイレージ

対象：18歳以上

スマートフォンを持って歩くだけで、自動で歩数を計測！
歩数に応じて貯まるマイレージポイントで素敵な景品を抽選で当てよう！



さいたまっち

▼ 無料インストール



android



iPhone

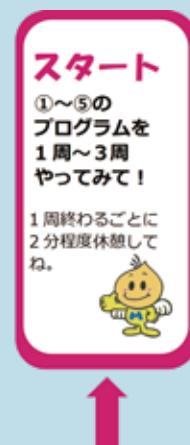


アプリに関する問い合わせ先

コバトンALKOOマイレージコールセンター
TEL 0570-015566
(平日9:00~17:00)
メール info@kobaton-alkoo.com

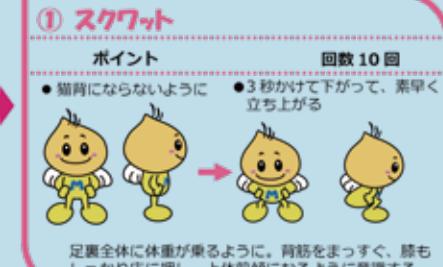
サーキットトレーニング

1周約2分でできるトレーニングです。気軽にできて、全身の筋肉を鍛えることができます。下記の2次元コードから動画を見ることができますので、一緒にやってみましょう！



スタート
①～⑤の
プログラムを
1周～3周
やってみて！

1周終わごとに
2分程度休憩して
ね。



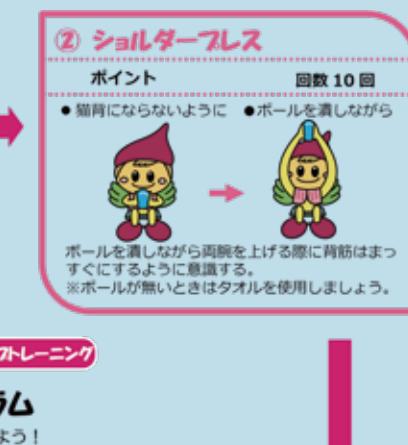
① スクワット

ポイント

回数 10回



足裏全体に体重が乗るように。背筋をまっすぐ、膝も



② ショルダープレス

ポイント

回数 10回



ボールを漕しながら両腕を上げる際に背筋はまっすぐにするように意識する。
※ボールが無いときはタオルを使用しましょう。



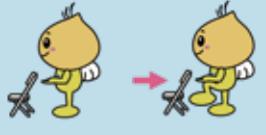
▲運動の動画
「2分でできる
サーキットトレーニング」



⑤ ニーアップ

ポイント 回数 左右交互に 20回

●猫背にならないように素早くもも上げする。



背筋はまっすぐ。上げる脚の付け根から膝頭、爪先はまっすぐ同じ向きになるように意識する。



④ 片足スクワット

ポイント

回数 左右各 10回

●猫背にならないようつま先はまっすぐ踵が浮かないように。



腰を斜め下後方へ落としていくイメージ。足裏全体に体重を乗せるように。最後はしっかりと体全体がまっすぐになるように意識する。



③ ニートゥエルボー

ポイント 回数 左右交互に 10回

●右肘と左膝をつけ、続けて左肘と右膝をつける。
●1回ごとに背筋をまっすぐ戻す。



届かなくても届かそうとすることが大切。
1回ごとに背筋をまっすぐ戻すことを意識する。



▲栄養の動画
「フレイル予防
～たんぱく質をとろう～」

健康づくり手帳（介護予防手帳）

基本チェックリストでご自身の健康状態を確認したり、町の事業で実施する体力測定の結果や運動の記録をつけたりできる手帳です。健康増進課窓口や各事業等で配布しておりますので、健康づくりにお役立てください。

