

# 瑞穂町の皆さん！私たちと一緒に「おうちでできる簡単トレーニング」をしませんか！！

新型コロナウイルス感染拡大をさせないために！！

感染症を防ぐためには、こまめに手洗い・うがい・部屋の換気などを行ないましょう。また、外出する時には、必ずマスクをしてソーシャルディスタンスを保つようにしてください。

## パート1



椅子を使用するトレーニング(下半身)

## パート2



ペットボトルを使った上半身のトレーニング

## パート3



全身を自重で鍛えるトレーニング

新型コロナウイルス感染拡大防止により、令和2年度はスポーツの事業やイベントがほとんど中止となりました。このような状況が続くと運動をしない生活が続くため、健康を維持していくことが難しくなり、ストレスを感じる方もいらっしゃると思います。

そこで、新たな事業として「おうちでできる簡単トレーニング」をスポーツ推進委員が実演し、町民の皆さまの少しでも運動不足の解消やストレス発散への一助になればと取り組みしました。

自宅にいて時間がある方は、ぜひ「おうちでできる簡単トレーニング」で楽しく体を動かしましょう。

町のホームページなどで放映しています。

## パート6



全身ストレッチ編

## パート5



椅子に座って全身トレーニング

## パート4



タオルで全身トレーニング

パート1～パート6は町公式 YouTube で「おうちでできる簡単トレーニング」の動画を掲載しています。