

## ロコトレの紹介

**3****その他にも、いろいろな運動にトライしてみましょう**

ストレッチ



ウォーキング



10cm

脚上げ体操

大腿四頭筋(太ももの筋肉)を  
きたえる運動楽しんで、自分に合った運動を  
選ぶのがポイント♪

スポーツ

水泳やラジオ体操など  
好みの各種スポーツ  
戻る  
次へ