

とみさと元気なまち宣言“運動事業”

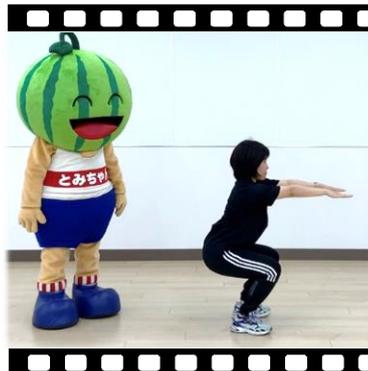
“とみさと元気なエクササイズ！”動画を配信します！！

～～ いつでも無理せず楽しく運動・今の生活にプラスして ～～

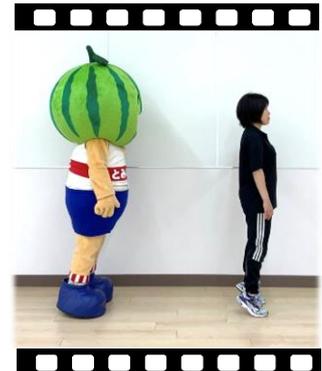
『長い時間は運動できない!!』・『短い時間で運動がしたい!!』
 そんな要望にお応えする富里市版・運動動画『とみさと元気なエクササイズ』
 動画を配信します。
 順天堂大学の協力のもと、「いつでも・どこでも簡単にできる筋トレ」をメインと
 した動画です。一緒に『とみさと元気なエクササイズ』しましょう!!

- | | |
|---------|--|
| 1 配信開始日 | 令和5年12月20日(水) |
| 2 動画時間 | 動画3本配信 [1本5分程度] |
| 3 主な内容 | 順天堂大学教授によるスクワット、ヒールレイズ、ショルダープレスなどの解説付き動画 |
| 4 運動効果 | ①今の運動に筋トレをプラスしてより効果的に！
②初めてでも簡単に取り組める自体重トレーニング。毎日の活動をより快適に！ |
| 5 配信媒体 | 市公式 YouTube |
| 6 周知方法 | 市公式ホームページ、市公式LINE、
市健康推進課X(旧 Twitter)／Instagram |

＼ みんな！“エクササイズ” しょーっ!! ／



▲スクワット
ハムストリングス・
大腿四頭筋に効果的！



▲ヒールレイズ
ふくらはぎを鍛えて
歩行力アップ！

問合せ先

担当 健康福祉部健康推進課成人保健班
 担当者 畔蒜(あびる)、山崎
 電話 0476-93-4121【直通】
 FAX 0476-93-2422
 メール kenkou@city.tomisato.lg.jp

