

宇都宮市介護予防事業



# 宇都宮ブルックス **動画で** いきいき健康教室



SHIZUKA

最近、外出や**運動**が  
思うようにできていない方向けに  
**自宅**で一人でも**簡単**にできる  
**運動**を**動画**でご紹介します！



HIKARI



手首のストレッチ

## ストレッチ

運動を行う前に丁寧に体をほぐしていきます  
手首・肩・脇・脇腹・腸腰筋(ちょうようきん)の  
ストレッチをご紹介します



## リズム体操

喋りながら手を  
さまざまなパターンで動かすことで  
体の運動とともに脳にも刺激を与えていきます



スマートフォンやタブレットで  
QRコードを読み込むと動画を視聴できます。  
もしくは下記のURLを入力してください。  
<https://youtu.be/ggeqJ5wvkmU>



株式会社 栃木ブルックス 〒320-0066 栃木県宇都宮市駒生2-10-28 1階  
ホームページ <https://www.utsunomiyabrex.com/>