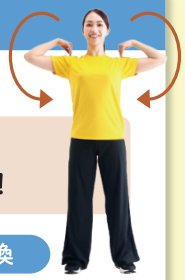
健康まねきサンバの動きを生活に取り入れよう

肩回し

デスクワークの合間に



POINT 肘は体の遠くで回すイメージで！

肩こり予防　気分転換

体側伸ばし

起床時に



POINT 伸ばす方の足に重心を置き、指先を遠くに

姿勢改善　柔軟性向上

伸び&膝タッチ

スッキリしたい時に



POINT 姿勢よく膝と肘を近づけよう

運動不足解消　代謝アップ

足踏み

スキマ時間に



POINT 足を高く上げ、腕を前後に大きく振ろう

運動不足解消　気分転換

健康せたがや プラス1

世田谷区では、「誰でも・楽しく・簡単に、何かひとつ健康に良いことを生活の中に加えてみよう」という健康づくりの取組みを進めています。



北沢地域 健康づくりキャラクター
まねきたくん

- ☐ 今より10分プラスでからだを動かす
- ☐ 階段を使う
- ☐ 主食・主菜・副菜をそろえる
- ☐ こころのリフレッシュ時間をつくる
- ☐ デンタルフロスや歯間ブラシを使う

詳しくはこちら

Q区HP 2989

北沢地域では…

「健康まねき体操」をリニューアルした「健康まねきサンバ」の普及をはじめ、さまざまな取組みを通じて、地域の皆さんの健康づくりを応援しています。

詳しくはこちら

Q区HP 2982

発行 | 世田谷区北沢総合支所保健福祉センター健康づくり課
TEL 03-6804-9355 / FAX 03-6804-9044



健康まねきサンバ

楽しく体操　姿勢改善　筋力アップ

北沢発！2分でできる楽しい体操

音楽に合わせて楽しく動いて、
姿勢すっきり、からだいきいき。



このリーフレットでは、「健康まねきサンバ」の効果を高めるためのポイントを紹介しています。
動画を見ながら、一緒にやってみましょう♪

世田谷区公式YouTubeチャンネルで動画配信中！

健康まねきサンバ