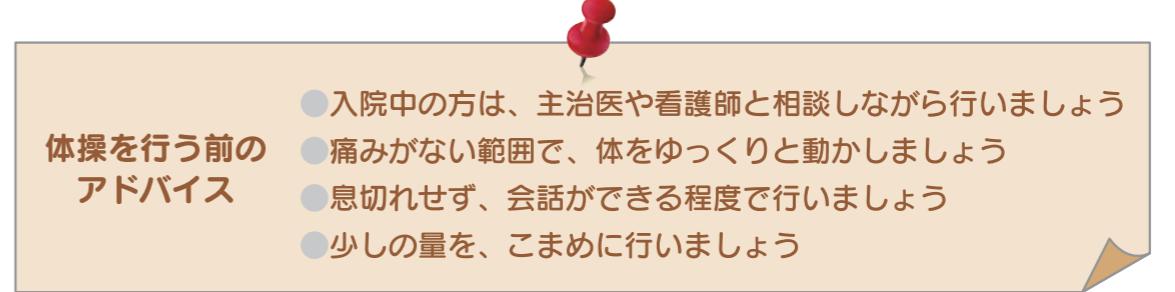


A simple line drawing of a human torso from the side, facing left. A pink heart shape is centered on the chest area. The figure is walking towards the right. To the right of the figure, the Japanese text "健康のための" (for health) is written vertically.

卷之三

**寝ながら体操しましょう**

最近、体を動かしていますか？  
運動しようと思っていても、時間や場所の確保は、  
なかなか難しいですよね。  
そこで今回は、寝ながらできる体操を紹介します。  
テレビを見ている時間などを利用して体操してみましょう。



## STEP 1 片方ずつ、足をあげる体操



## **STEP 2** 足を床におしつける体操



## STEP 3 片方ずつ足をひらく体操



## **STEP 4** お尻を軽くうかせる体操



## STEP 5 足首・足の指の体操



## STEP 6 ひざの曲げ伸ばし体操



やりがいがある  
です！テレビを見ながらでもじ  
きるので、ぜひ試してみてくだ  
さい！

總務課  
柴田 麻記子

編集委員の体験記

