

＼テレビを見ながらでもできる／

## ちょっと運動

### ☆深呼吸(3回)



鼻から息を吸いながらゆっくり両腕を上げ、  
口から息を吐きながらゆっくり両腕を下ろします。

### ☆足踏み(30回)



両手・両足を大きく左右交互に振り、  
30回足踏みをします。

#### 【お願い】

- ・必ず呼吸しながら行いましょう。
- ・運動回数は目安です。ご自身の体調に合わせて、回数を減らすなど、無理なく行いましょう。

