

自宅でチャレンジ！

日野市健康課



筋力トレーニング



- 回数**は10～20回**を目安として
1～2セット程度おこなきましょう。
- 回数は目安ですので、無理をせず、
ご自分の**できる範囲**でおこなきましょう。
- 動きに慣れ、物足りなくなったら、**回数を増や**してみましょう。
- 体調が悪いときは**休み**ましょう。