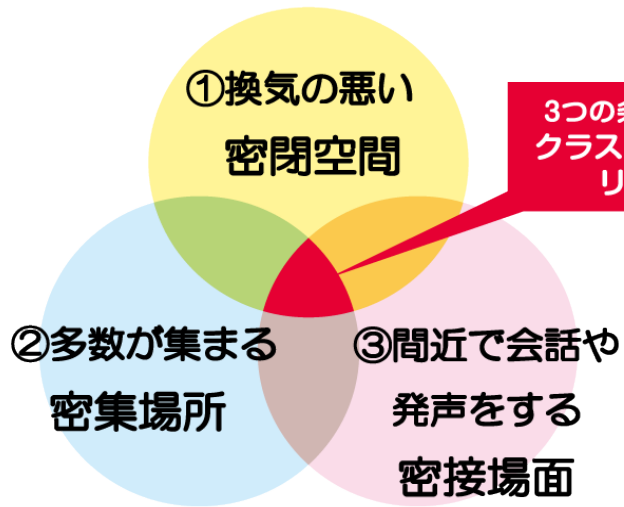




3つの「密」が
重ならないよう
工夫しましょう



3つの条件がそろった場所が
クラスター(集団)発生の
リスクが高い!

新型コロナウイルスの症状は?

発熱 のどの痛み 長引く咳 強いだるさ

うつらない、うつさないために 予防が重要!

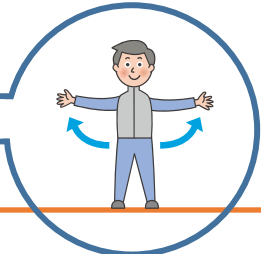
こまめな手洗い、うがい
咳エチケット

体力維持に気をつけましょう!

栄養と睡眠をしっかりととりましょう!

自宅でもできる運動で身体を動かしましょう

→ハマトレの詳細は裏面





「ハマトレ」とは、横浜市が開発し、歩くことに大切なバランスや
 き改善など5要素に着目した20種類の運動からなるオリジ
 ルトレーニングです。



ハマトレを
 続けると...

ハマトレ効果

姿勢が
 良くなる!

歩幅が
 広くなる!

歩行速度も
 速くなる!

Ⓐ



Ⓐ

Ⓚ

視線を
 前に



床から
 5cm位
 上げる

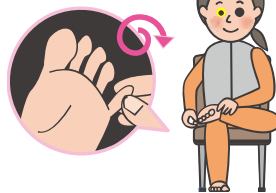
Ⓔ Ⓕ Ⓖ

Ⓜ



やや斜め後ろに
 ゆっくり上げる

Ⓝ



前に出した足で
 体重を支えながら
 腰を下ろす



Ⓐ Ⓝ Ⓜ
 Ⓔ Ⓕ Ⓖ
 Ⓗ Ⓖ

Ⓔ Ⓕ Ⓖ
 Ⓗ Ⓖ

Ⓐ Ⓚ Ⓝ Ⓜ

Ⓗ

Ⓐ

Ⓚ

Ⓝ

Ⓐ

QR



Ⓗ

Ⓚ

Ⓜ

TEL 045-671-3464