

4 3方向畳み（立ったままバージョン）



効果 ウエストの引き締め 下半身の筋力向上

- ①スクワットをするイメージで畳むものを1枚取る。
- ②正面で畳む。
- ③畳んだものを、右もしくは左に体をひねりながら、うしろの置き場所（イス・テーブル・ソファ等）に置く。

偏りの無いように、
右・左と交互に体をひねってみましょう！



✦ 西原町いいあんべー家プレゼンツ ✦

「お洗濯エクササイズ」

～干すとき・畳むとき～

洗濯物を干しながら、畳みながら出来るエクササイズ。
ながら習慣を身につけて、活動量アップを目指しましょう！

※体の調子に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。

1 干すものキャッチスクワット

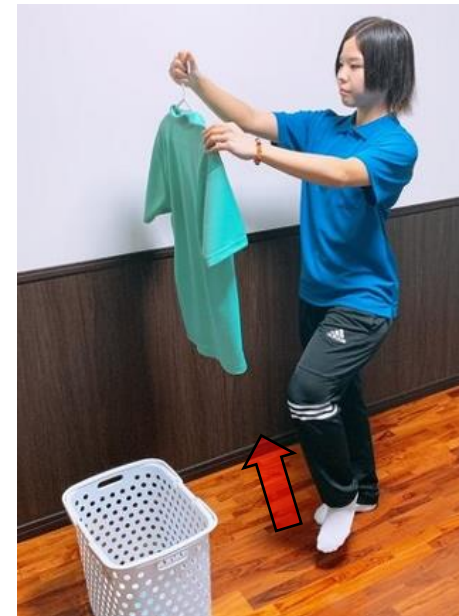
効果 下半身の筋力アップ



カゴから洗濯物を取る際に、ゆっくりとスクワットをしながらとってみましょう！
ひざがつま先より前に出たり、姿勢が丸くなったりしないよう気をつけましょう。

2 ながら干し

効果 脳の活性化



シワを伸ばしたり、ハンガーに掛けたりしている合間に、足踏みや片足立ちをしてみましょう。2つの事を同時に行うと、脳の活性化にも繋がりますよ！

3 3方向畳み（座ったままバージョン）

効果 ウエストの引き締め



- ①体をひねりながら畳むものを取る。
- ②正面で畳む。
- ③畳んだものを取った方向とは反対の場所へ体をひねりながら置く。

腹筋に力を入れ、背中が丸まらないよう気をつけながら行いましょう！



裏面へ続く →→→