

# SR-535

## かんたん!健康トレーニング(13枚) (366日健康ミニ情報入り)

- サイズ … 46/4切・13枚(525×379%)
- 用紙 …… 特抄ケント紙 73 kg
- 名入スペース …… 73×379%
- 名入印刷寸法 …… 60×340%以内
- 表紙名入印刷 …… 有

### ■セールスポイント

健康維持・体力増強はみんなの願いです。誰にでも気軽に始められるトレーニングを、楽しいイラストで図解しました。六曜や年中行事はもちろ、トレーニングに関する「366日健康ミニ情報」も毎日載っていて、メモスペースも広く、くらしに役立つカレンダーです。

# — 健康のために、気軽にトレーニングをはじめましょう! —

**令和6年 かんたん!健康トレーニング**

## 1 ボウリングで体カアップ

家族や仲間と楽しくボウリングは年齢問わず楽しむ人気のスポーツです。正しいボールを握る動作によって関節の動きが滑らかになり、下半身を鍛えられます。また、ボールを投げる動作は腕の筋肉を鍛え、肩甲骨の動きを良くします。

**指を入れる順番** アドレス(かまき方) 振り子スイング 悪い例

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
31	1 祝 天皇の誕生日	2 月曜 お正月	3 水曜 お正月	4 木曜 お正月	5 金曜 お正月	6 土曜 お正月
7 日曜 お正月	8 月曜 お正月	9 火曜 お正月	10 水曜 お正月	11 木曜 お正月	12 金曜 お正月	13 土曜 お正月
14 日曜 お正月	15 月曜 お正月	16 火曜 お正月	17 水曜 お正月	18 木曜 お正月	19 金曜 お正月	20 土曜 お正月
21 水曜 お正月	22 木曜 お正月	23 金曜 お正月	24 土曜 お正月	25 日曜 お正月	26 月曜 お正月	27 火曜 お正月
28 水曜 お正月	29 木曜 お正月	30 金曜 お正月	31 土曜 お正月	1 日曜 お正月	2 月曜 お正月	3 水曜 お正月

**令和6年 2024 CALENDAR**

## かんたん!健康トレーニング

健康維持・体力増強のために、みんなで気軽にトレーニングをはじめましょう!

健康維持・体力増強のために、みんなで気軽にトレーニングをはじめましょう!

健康維持・体力増強のために、みんなで気軽にトレーニングをはじめましょう!

**2 水中ウォーキングのリレー!**

水の抵抗や浮力を利用して、水中ウォーキングのリレーをしよう!

1. 水中ウォーキングの準備 2. 水中ウォーキングのリレー 3. 水中ウォーキングのリレーのやり方

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
1	2	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	1	2

水中ウォーキング

**3 ゴルフ場でもストレッチ**

ゴルフの手前だけでなく、ゴルフ場でもストレッチをしよう!

1. ゴルフ場でのストレッチの準備 2. ゴルフ場でのストレッチのやり方 3. ゴルフ場でのストレッチの効果

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
1	2	27	28	29	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ゴルフ場でもストレッチ

(※4月: お遍路でタップリ歩く、5月: ジョギング、6月: チューブトレーニング、7月: お風呂でトレーニング、8月: ヨーガ、9月: グラウンド・ゴルフ、10月: セルフ・スポーツマッサージ、11月: 家事をしながらエクササイズ、12月: 移動時間を利用して)