

イトレで行く転倒予防の旅

30日間
山樽編

各種目左右
5~10回ずつ

毎日コツコツ
チェックして下さい

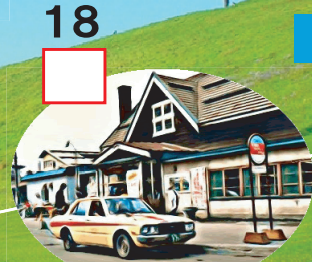
イーライフ



旧札幌駅

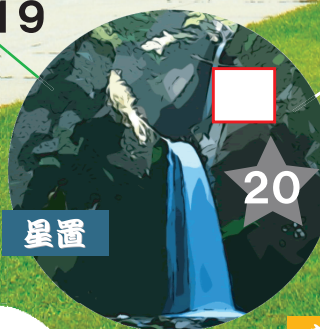


そろそろ
慣れました?

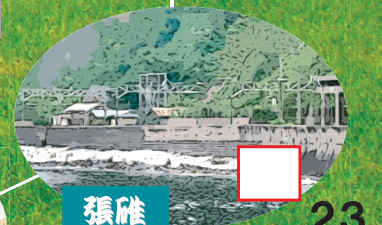


歩くスピードに
変化を感じませんか?

小樽運河



ここまでくれば運動の
効果は実感してますね



小樽駅



南小樽



30 背景:モエリ沼公園

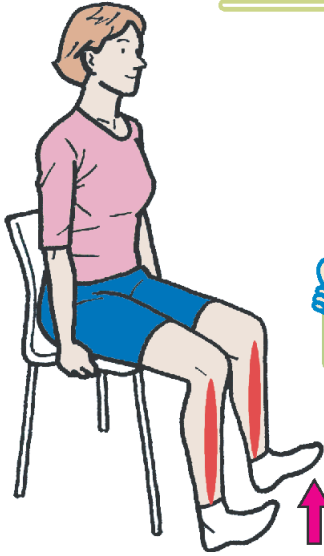
ご自宅で簡単にできる筋力アップ！
早稲田大学の科学的根拠があります！

イートレ

イートレ①

イーライフ筋力アップトレーニング

つま先上げ

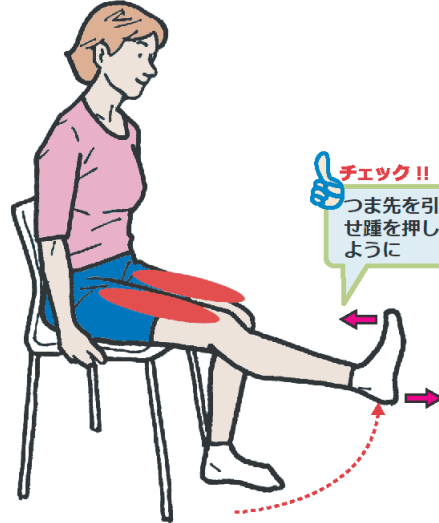


チェック!!
つま先をあげて
引き寄せる

イートレ②

イーライフ筋力アップトレーニング

膝伸ばし

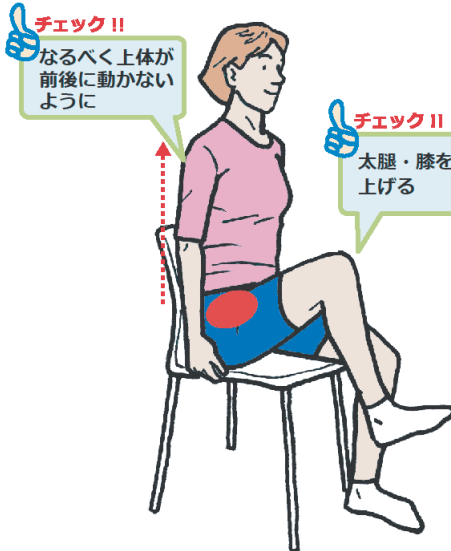


チェック!!
つま先を引き寄せ
踵を押し出す
ように

イートレ③

イーライフ筋力アップトレーニング

もも 腿上げ



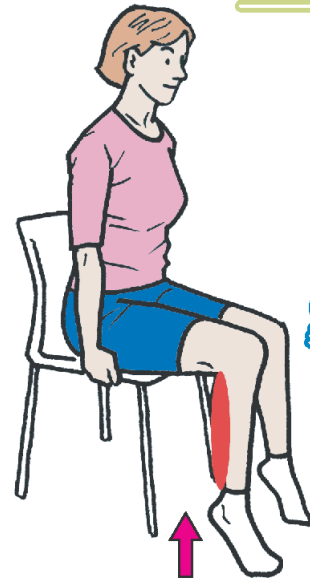
チェック!!
なるべく上体が
前後に動かない
ように

チェック!!
太腿・膝を上
に上げる

イートレ④

イーライフ筋力アップトレーニング

かかと 踵上げ



チェック!!
踵の上げ下ろし

さらに運動に取り組みたい方はお気軽にお問い合わせ下さい。

本館

〒065-0026 札幌市東区北26条東4丁目1-1
TEL 011-790-7986

三番館

〒065-0017 札幌市東区北17条東1丁目1-20
TEL 011-768-8101

E-life

介護予防スタジオ
早稲田イーライフ札幌

介護予防スタジオ 検索

<http://www.kaigo-yobou.com>