

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セット程度おこないましょう。
- 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いましょう。
- 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。