

さむい冬<sup>❄️</sup>、外での運動は

なかなか気が進まないのではないのでしょうか？

そこで、室内でできる効果的な

**“片足立ち”**をおすすめします

立ったまま靴下を履きにくくなった  
方などに特にオススメです



1回左右1分ずつ  
1日3回  
必ず机等を掴める位置