これを見たら スクワット	これを見たら つま先立ち	これを見たら 体を前後に曲げる運動
これを見たら 腕立て伏せ	これを見たら 腹筋	これを見たら アキレス腱伸ばし
これを見たら 片足立ち	これを見たら 深呼吸	- 使い方 - 点線で切り取って、壁や家具に貼りましょう。貼るときは弱粘性のテープ（養生テープなど）がおすすめです。 見てしまったら運動のはじまりです。 回数や秒数、強度はご自身の身体と相談して決めてください。決して無理はしないでください。 外出自粛が続きますが、屋内で体を動かしていきましょう！

この二次元コードには、視覚や読字に障害がある方向けに張り紙の内容を説明した音声データへのリンクが含まれています

音声データURL:
https://harigamiya.jp/voice/covid19-home-training.mp3

ガイダンス:
これを見たら運動しよう