

侵入犯罪対策  
**カギをかけよう**  
～窓編～

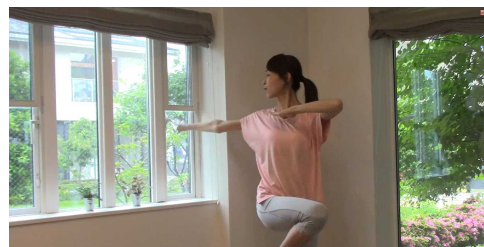
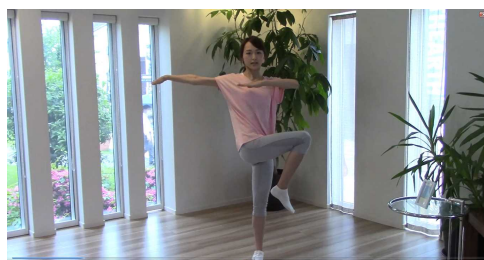
【エクササイズ名】  
ツイスト脂肪燃焼運動

【運動効果】  
・有酸素運動  
・ウエスト引締め

【目標回数】  
1分間×3～5セット(休憩30秒)

【ポイント】  
・上半身は前かがみにならないように  
・膝を高く持ち上げる  
・膝を上げた時に息を吐く

【防犯アドバイス】  
・トイレや浴室、ベランダなどの窓も施錠しましょう



**防犯エクササイズ**