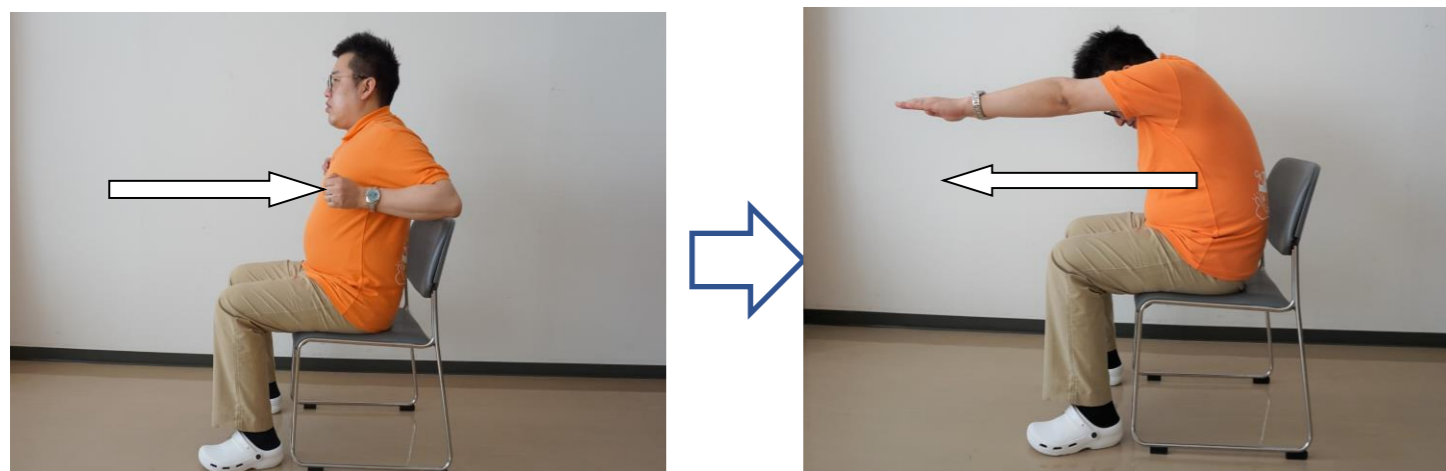


★はつらつ体操 これだけは大事

①肩甲骨ほぐし運動(4回)

💡肩甲骨のまわりの筋肉をほぐします



①椅子の中心に座り、前に出した「両手」を4まで数えながら胸に引き寄せます。
②引き寄せた「両手」をさらに8まで数えながら前に伸ばす。

③ももうらのばし運動(左右2回)

💡腰痛予防 太腿の裏をピンと伸ばします。



①椅子に浅く座り「右足」を前に出し、つま先を上げます。
②出した足の膝は曲げず、足のつけ根に右手をおいて、お腹で挟み、伸ばした足の方に倒す。

ストレッチ編



②わき腹のばし運動(左右2回)

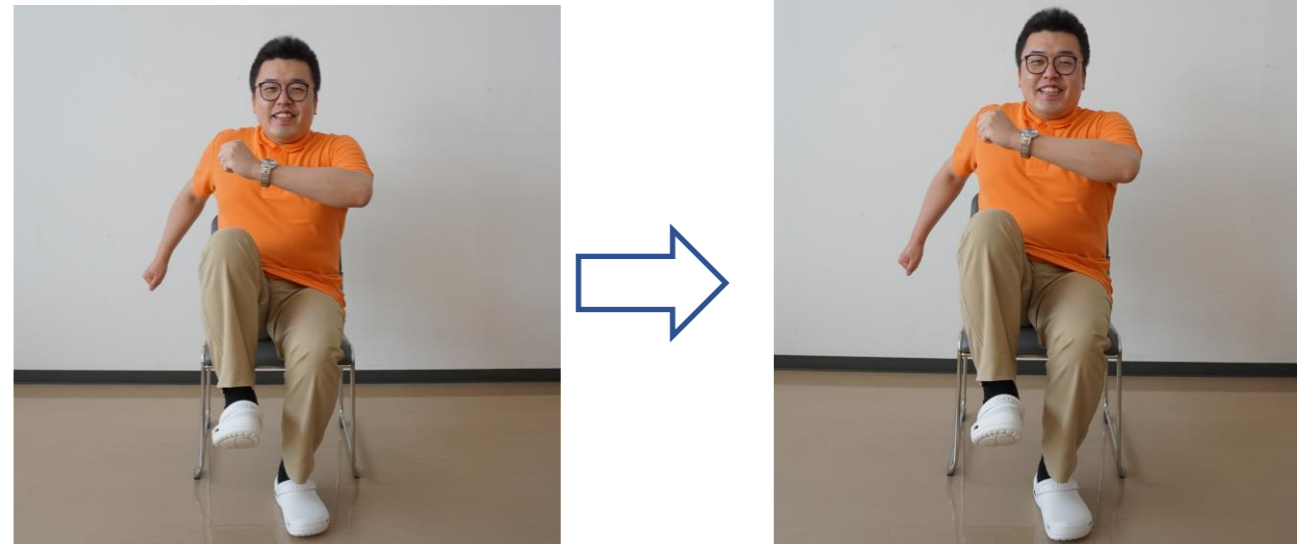
💡脇腹の動きをスムーズにします



①椅子に浅く座り「右手」を真っすぐ上げ、わき腹を伸ばしながら左に向かって真横に倒します。
②「右手」を倒した状態に保ち8数えます。 (左も同様)

④ももあげ運動(左右交互に50回)

💡ひざ痛予防 ゆっくり太腿をあげます。



①椅子の中心に座り右足から太腿を上げていきます。
②左右交互に「ゆっくり」足踏みをするイメージです。

★はつらつ体操 これだけは大事

筋トレ編



①もも上げ筋トレ(左右交互に10回)

💡階段を上がるようにゆっくりと足をあげて、下げる



①座った状態で膝を曲げたままゆっくりと4まで数えながら足を一番高い位置へ上げます。



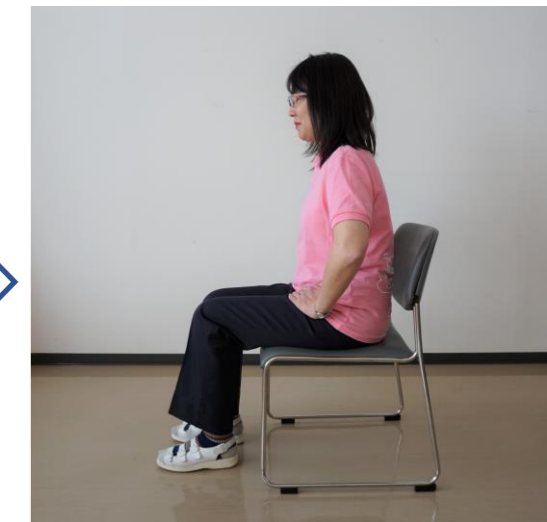
②さらにゆっくりと8まで数えながら足を下げていき、床につけます。(左右交互に)

②膝のばし筋トレ(左右交互に10回)

💡膝をしっかりのばし、つま先は手前に向ける



①4まで数えながらゆっくりと膝を前方に一番高い位置までのばしていきます。



②さらに8まで数えながら足をゆっくりと下げていき床につけます。(左右交互に)

③かかと上げ筋トレ(10回)

💡両膝をしっかりと伸ばす



①椅子の後ろに立ち「両足」は肩幅に開き、手を背もたれにそえます。



②「かかと」をゆっくり上げて、4まで数えるところで一番高い位置に上げます。

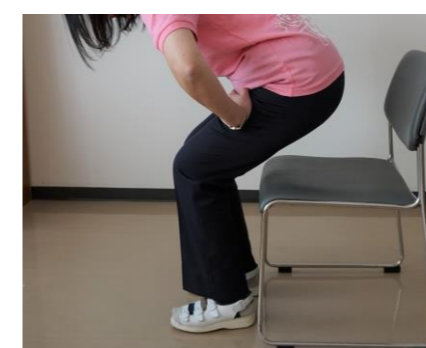
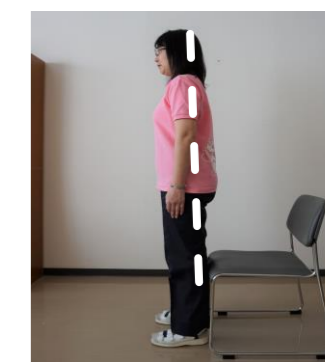
④立ち座り筋トレ(10回)



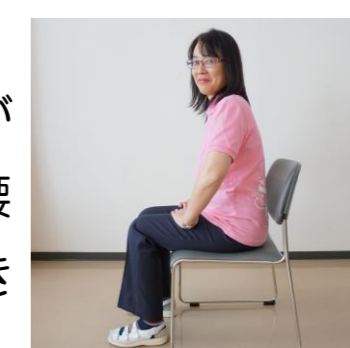
①椅子の中心に座り「両足」は肩幅に開き4まで数えたところで椅子からお尻を上げます。



②そのまま8まで数え椅子から立ち上がります。



③座る時は、8まで数えながらゆっくりと腰を下ろしていきます。



④8まで数えたら椅子に座ります。最後は笑顔で終了です!!