

いきいきクラブ体操

椅子に座ってする体操

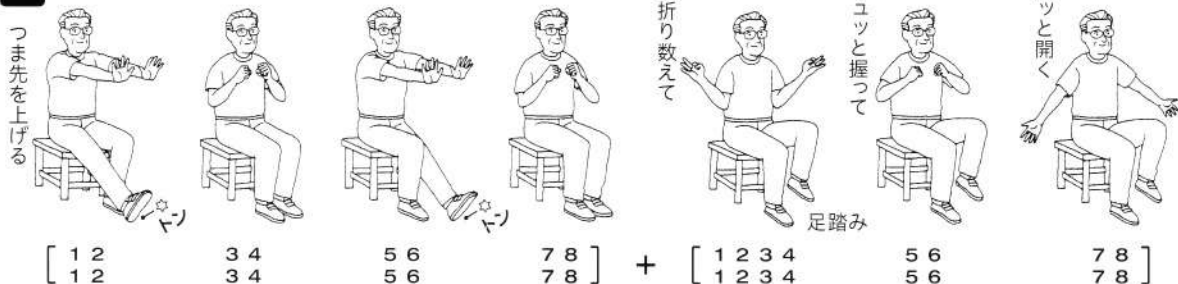
- ▶ ひじかけのない安定した椅子を使いましょう。
- ▶ 少し浅く腰かけ、よりかからずに姿勢を正しく保ちましょう。
- ▶ ゆっくり動き、体の各部位に気づきながら体操しましょう。
- ▶ 無理せず、できる範囲で体操しましょう。



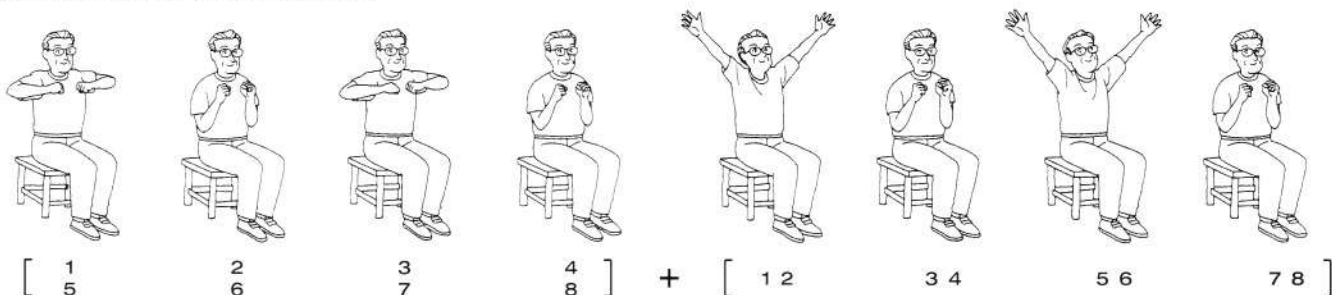
準備

かかとの上げ下ろし
1~16

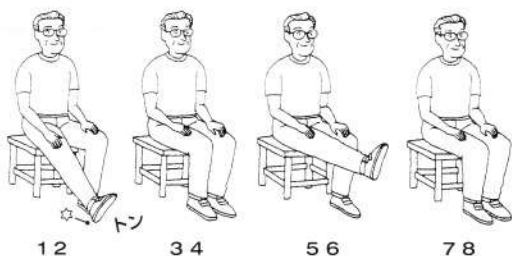
1 手足の運動



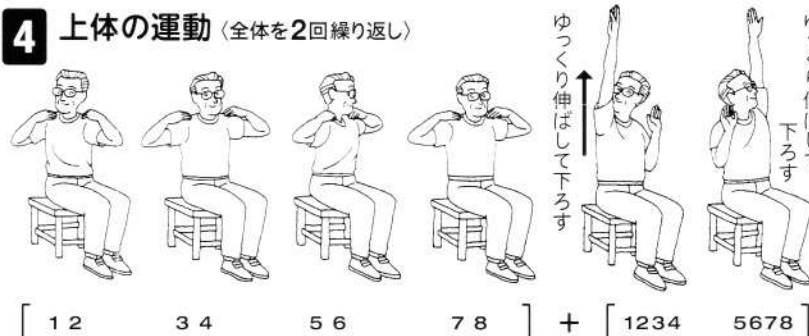
2 胸と肩の運動 (全体を2回繰り返し)



3 脚の筋力アップとストレッチ (足を替えて4回繰り返し)



4 上体の運動 (全体を2回繰り返し)



5 背筋の運動



6 足踏みと膝抱えの運動 (足を替えて4回繰り返し)



7 前曲げと深呼吸 (全体を2回繰り返し)

