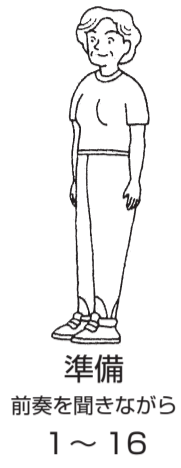


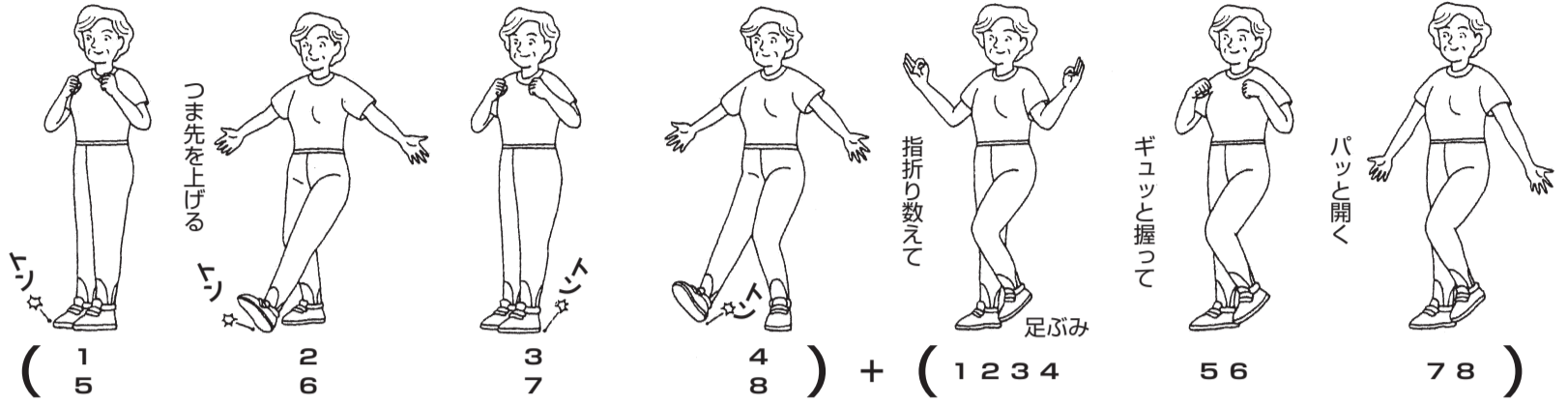
いきいきクラブ体操

～立ってする体操～

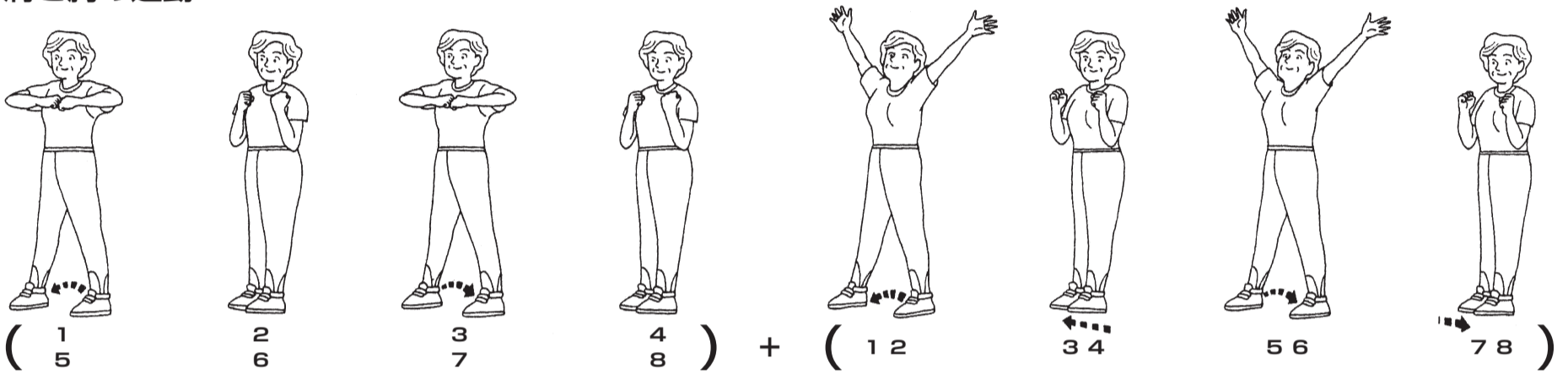
- 良い姿勢で、大きくのびのびと体操をしましょう。
- 音楽「リズムローレン」に合わせて行いましょう。
- ウォーキングやスポーツの準備体操として行いましょう。



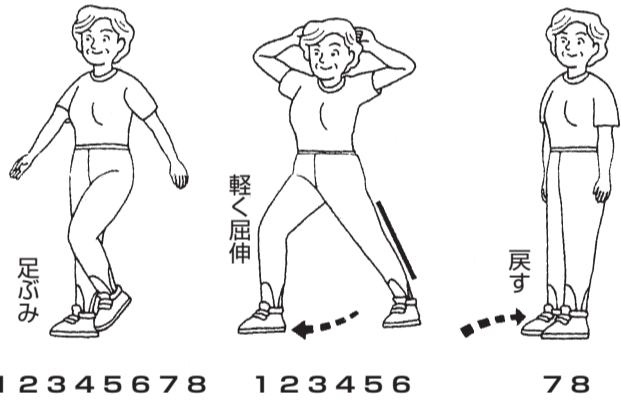
1 手足の運動 全体を2回繰り返す



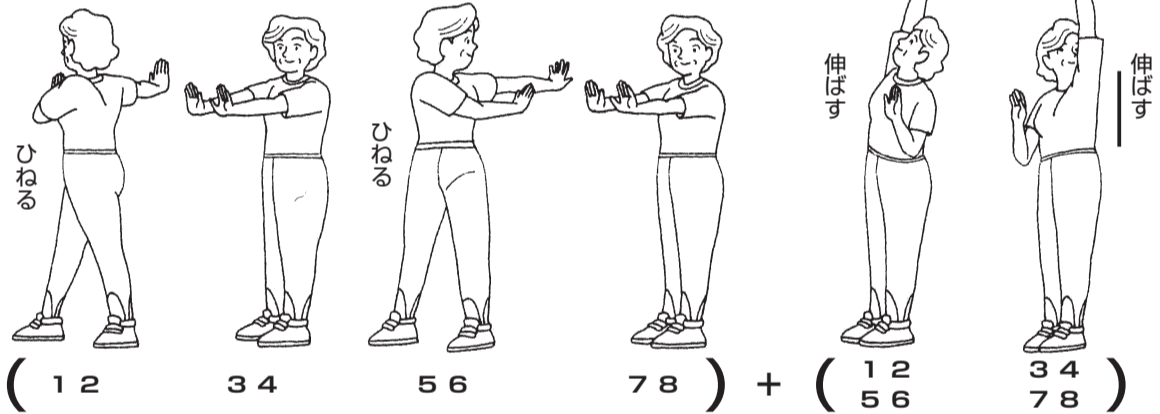
2 肩と胸の運動 全体を2回繰り返す



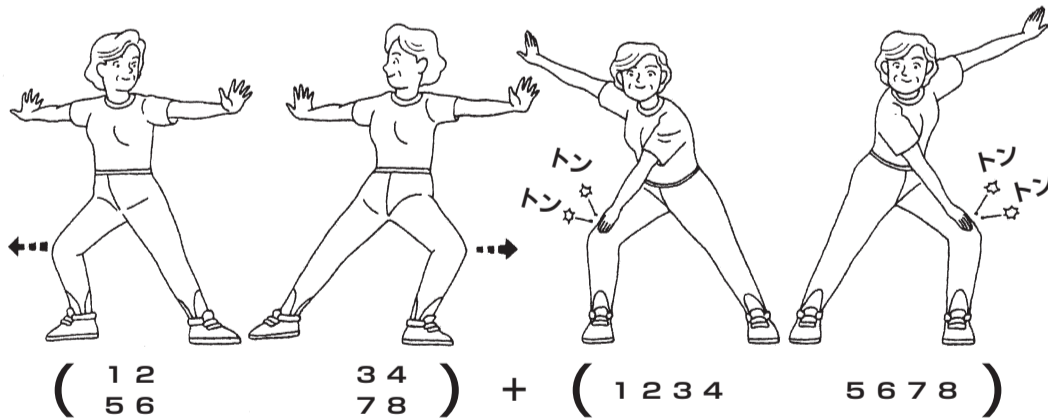
3 足腰の運動 足をかえて2回繰り返す



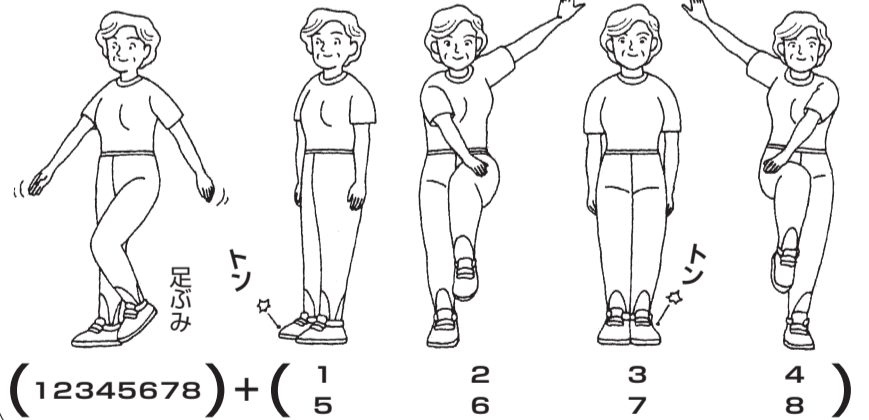
4 上体の運動 全体を2回繰り返す



5 ひざの屈伸と背筋の運動 全体を2回繰り返す



6 バランス感覚を養う運動 全体を2回繰り返す



7 腰と背中ストレッチ 全体を2回繰り返す



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、姿勢を正しく保ちましょう。
- 音楽「リズムローレン」に合わせて行いましょう。
- 畳やカーペットに腰をおろしてもできます。

1 手足の運動



準備
前奏を聞きながら
1～16

つま先を上げる
指折り数えて
ギョッと握って
パッと開く
足ぶみ

(1 2 3 4 5 6 7 8) + (1 2 3 4 5 6 7 8)
 (1 2 3 4 5 6 7 8)

2 肩と胸の運動 全体を2回繰り返す

(1 2 3 4 5 6 7 8) + (1 2 3 4 5 6 7 8)

3 足を丈夫にする運動 足をかえて4回繰り返す

1 2 3 4 5 6 7 8

4 上体の運動 全体を2回繰り返す

(1 2 3 4 5 6 7 8) + (1 2 3 4 5 6 7 8)

5 背筋の運動

(1 2 3 4 5 6 7 8) + (1 2 3 4 5 6 7 8)

6 足踏みとひざ抱えの運動 足をかえて4回繰り返す

足ぶみ
1 2 3 4 5 6 7 8

7 腰と背中ストレッチ 全体を2回繰り返す

腰
もも
すね
手を下に
大きく深呼吸

1 2 3 4 5 6 7 8