

整理体操

準備体操

18 ふくらはぎのストレッチ



17 太もも裏の ストレッチ



16 肩の運動



15 首の運動

14 脚のよこあげ運動 伸ばし



13 脚のうしろあげ運動



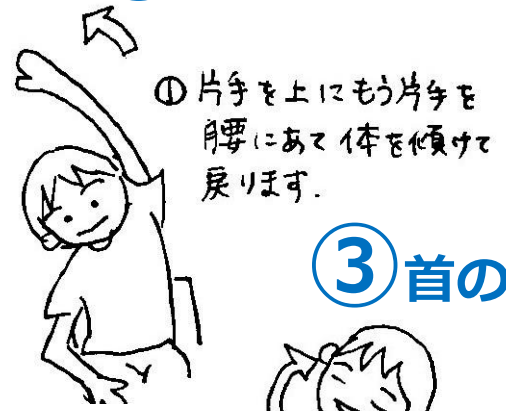
12 椅子からの立ち上がり運動



19 1 深呼吸



2 肩と脇腹を伸ばす運動



3 首の運動



4 体のねじり



5 足踏み

① 両手、両足を大きく
左右交互に振りま
す。

6 股関節の運動



7 深呼吸

8 腕を前にあげる運動



筋力運動

10 腕の曲げ伸ばし運動



9 腕を横にあげる運動



11 膝を伸ばす運動



大崎市 いきいき百歳体操

★体調がすぐれない時や関節等に痛みが
ある時は無理なく行います
★声に出して行います
★正しい姿勢で座ります
(体操以外の時間も正しい姿勢を心がけます)