準備体操

整理体操

(18) ふくらはぎのストレッチ

①橘3·5

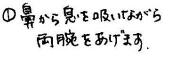
つかまり

片足がり伸ば、

(21133



深呼吸



② ロから見るのすきながら 両腕をかれお



肩と脇腹を伸ばす運動

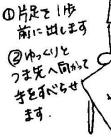
○片手を上にもう片手を 腰にあて 体を傾けて 戻ります.

首の運動



ストレッチ

太もも裏の



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)

4)体のねじり



足踏み

①面子、面足を大きく 左右交互に振ります。

股関節の運動



筋力運動

腕の曲げ伸ばし運動



腕を前にあげる運動



(16)肩の運動



首の運動

脚のよこあげ運動 伸ばし

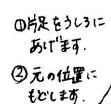


の椅子の背もでれを 両年でつかんで 五5季.

②足を横にあげす.

女体が横に優かないように! 女似失が外便りに 向かないように

脚のうしろあげ運動



12)椅子からの立ち上がり運動



膝を伸ばす運動

□ 膝を伸ぶれる ★ 爪先もしかり 自分の方に向ける! ②元の位置に もどにます。 一仆先

9 腕を横にあげる運動

