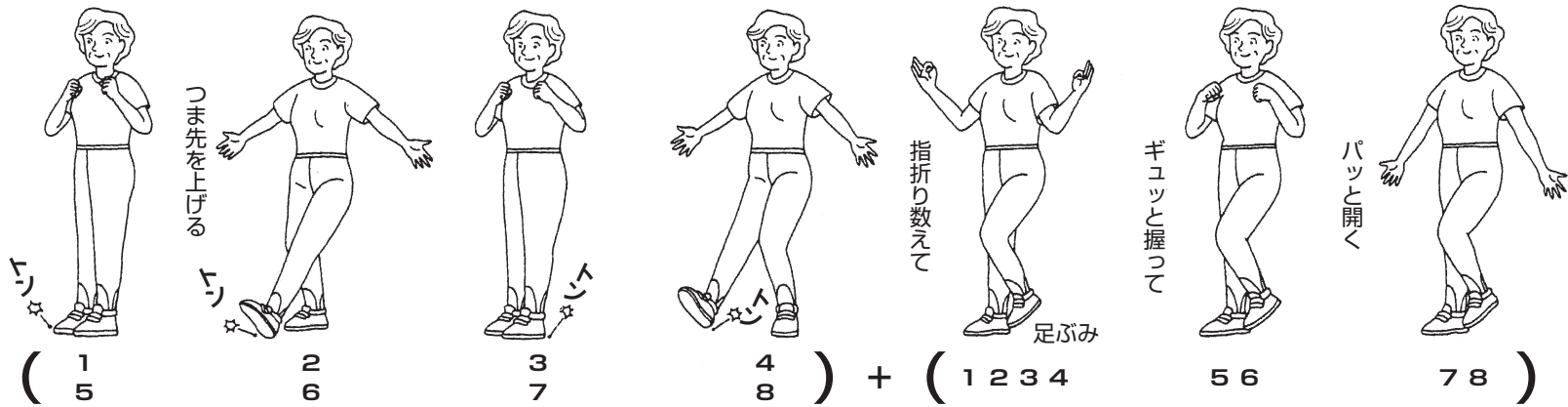


いきいきクラブ体操  
～立ってする体操～

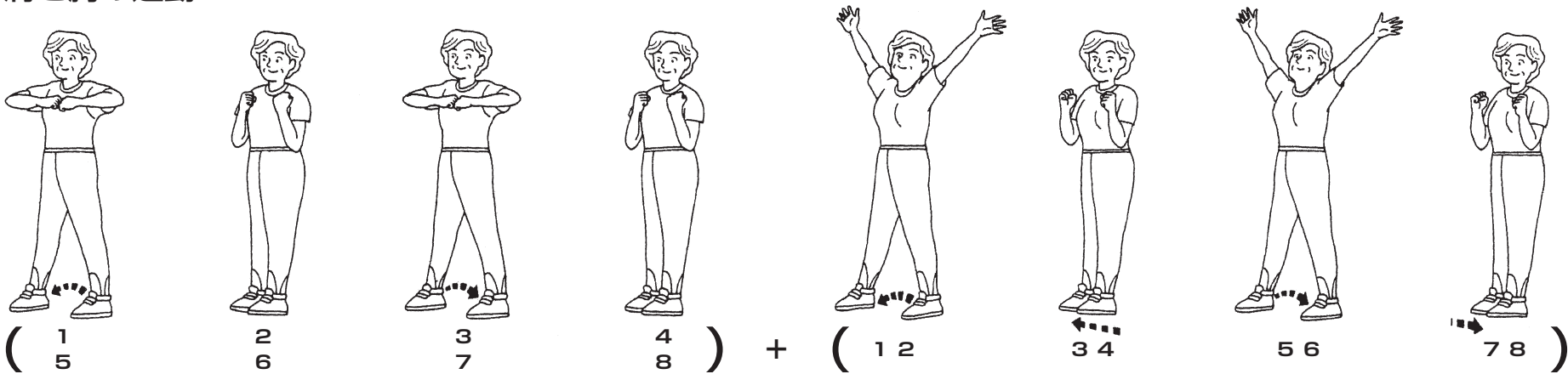
- 良い姿勢で、大きくのびのびと体操をしましょう。
- 音楽「リズムローレン」に合わせて行いましょう。
- ウォーキングやスポーツの準備体操として行いましょう。



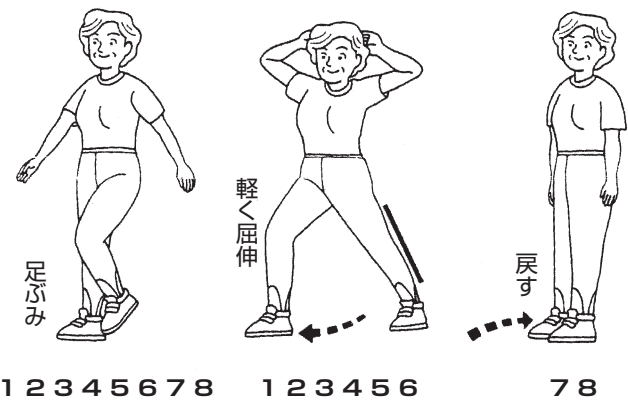
1 手足の運動 全体を2回繰り返す



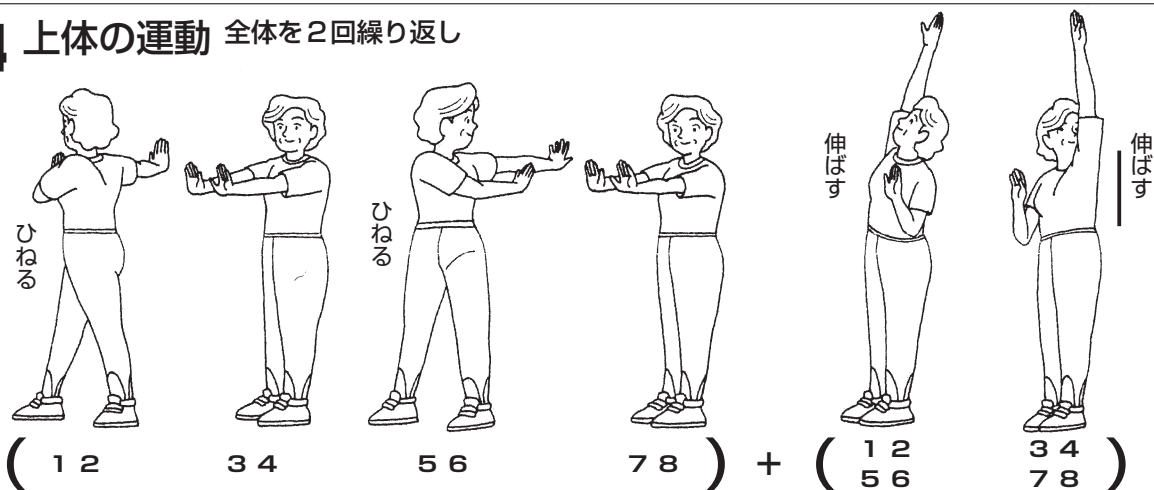
2 肩と胸の運動 全体を2回繰り返す



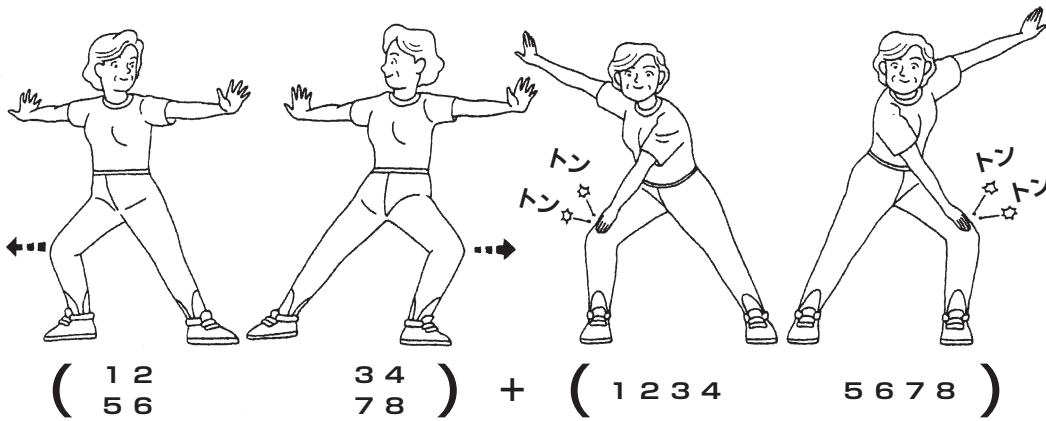
3 足腰の運動 足をかえて2回繰り返す



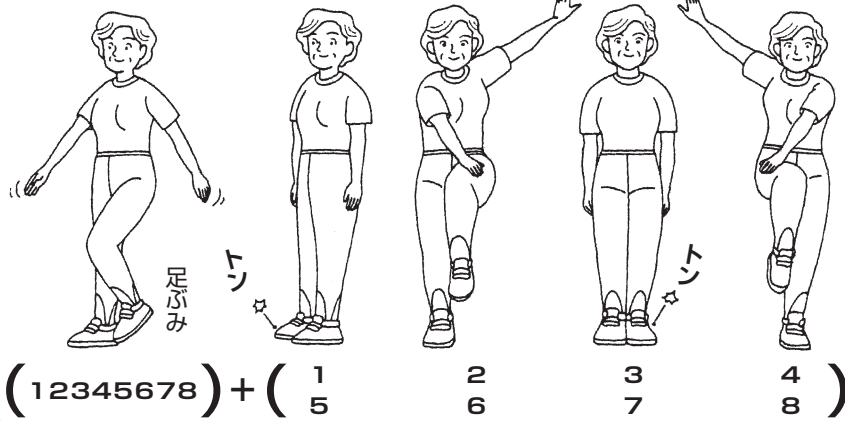
4 上体の運動 全体を2回繰り返す



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  
バツと開く  
足ぶみ

( 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回繰り返し

( 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回繰り返し

1 2 3 4 5 6 7 8

4 上体の運動 全体を2回繰り返し

伸ばす  
伸ばす

( 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回繰り返し

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回繰り返し

腰  
もも  
すね  
手を下に  
大きく深呼吸

1 2 3 4 5 6 7 8 1 2 3 4 5 6 7 8