

やってみよう！簡単にできる運動

No. 3

※回数は決めずに、「少しきつくなってきた」と感じるまでやってみましょう！

もも上げ

① 椅子に座り両手をおへその前に置く。



② 片足を膝が手のひらにタッチするまで上げる。



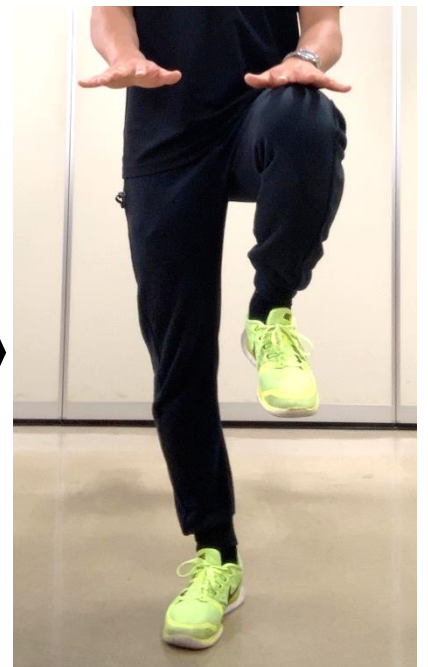
③ 上げた足を下し、反対の足を上げる。



ポイント！

- ゆっくりでも良いので手に膝がしっかりタッチするまで引き上げましょう！
- 背中が丸まっていると効果が半減してしまいます。おなかを前に出すイメージで！
- 立ってできる方は、転倒しないように注意をしながら、ゆっくりと行いましょう！

鍛えている所：足の付け根
効果：階段を上がる時に使う筋肉を鍛えることができます！



いきいき体操！

- 体を動かしたいけど何をすれば良いか分からない…
- 運動はしたいけど、どこかに行くのは面倒…
- 体操方法を習っても家に帰ったら忘れちゃう…

→ 塩尻市で作成した「いきいき体操」という体操があります！



いきいき体操のDVDを
無料でお貸します！
ご自宅等で、ぜひ
ご活用ください！



- 貸出対象者：塩尻市にお住まいの方
- 貸出場所：塩尻市保健福祉センター1階長寿課窓口、図書館
- 貸出期間：2週間(無料)

※DVD再生機器はご自身でご用意ください。

インターネットで 塩尻市 いきいき体操 ユーチューブ と検索！

動画共有サービス「ユーチューブ」にいきいき体操が掲載されています。

①～⑦まであります！お気に入りの体操を見つけて継続しましょう！

まずは①いきいき体操「信濃の国」
から始めてみましょう！

