

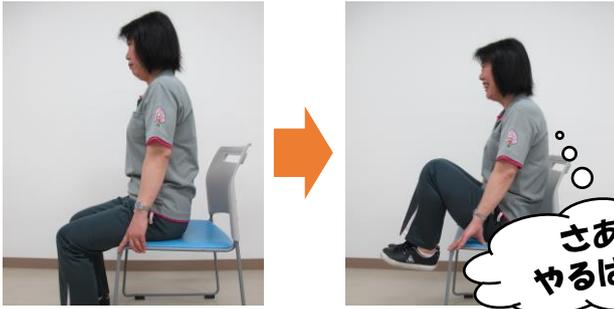
やるばい！ おおむら元気体操



自宅でできる
筋トレメニュー

水の入った500mlのペットボトルを
持ってすると効果UP!

①もも上げ



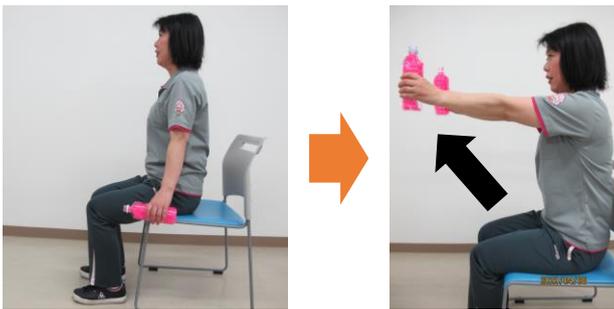
両手で体を支え、両ももを浮かす
5秒上げて5秒休み（10回）

②かかと上げ



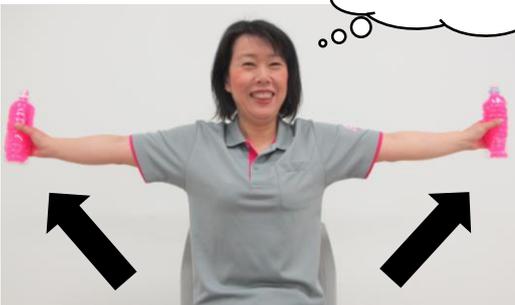
両かかとを4秒かけて上げて
4秒保持、4秒かけて下ろす（20回）

③手を前に



両手を前に8秒かけて上げて
8秒かけて下ろす（10回）

⑤手を横に



両手を横に8秒かけて上げて
8秒かけて下ろす（10回）

⑦手を後ろに



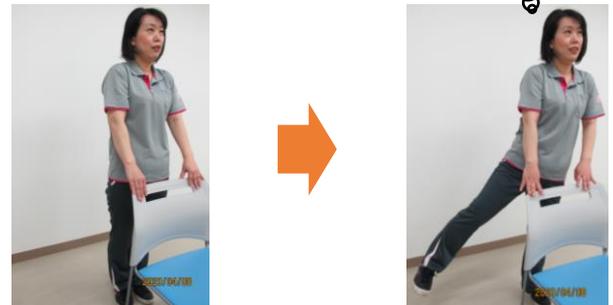
両手を後ろに8秒かけて上げて
8秒かけて下ろす（10回）

④ひざ伸ばし



ひざを8秒かけて伸ばして
8秒かけて戻す（10回）

⑥足の横上げ



椅子につかまって足を交互に横に上げる
4秒保持して下ろす（20回）

⑧足の後ろそらし



椅子につかまって足を交互に後ろにそらす
4秒保持して下ろす（20回）

元気であるための体づくりのポイント

- ・人混みを避けて、散歩をしましょう。
- ・庭いじりや料理、掃除など家事をすることで体を動かしましょう。
- ・バランスの良い食事と、十分な睡眠をとりましょう。
- ・自分の体に合わせて、選んだ運動をやってみましょう。



⑨ばんざい



笑顔で!

両手を8秒かけて上げて
8秒かけて下ろす (10回)

⑩スクワット



お尻を突き出して、スクワット
8秒かけて立って8秒かけて座る (10回)

⑪うで開き



両手を8秒かけて横に開き、8秒かけて
閉じる (10回)

⑫足ぶみ



1、2、1、2♪
毎日続けんぼ!

両手を大きく振って50回
足ぶみ
20秒休んで、もう一度50回

⑬ひじの曲げ伸ばし



両ひじを8秒かけて曲げて
8秒かけて伸ばす (10回)

⑭ツイスト



シェイプ
アップ!

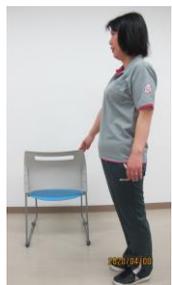
右ひじと左ひざ、左ひじと右ひざを交互につける
ツイスト30回、20秒休んでもう一度30回

⑮ボートこぎ



体を大きく前に倒しながら、ボートをこぐ動作を
4秒かけてする (30回)

⑯一歩ふみ出し



足を4秒かけて一歩ふみ出し戻る
左右交互に (30回)