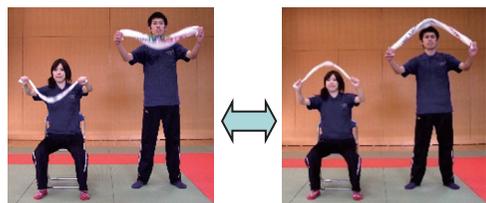


いきいき体操とめ

登米市健康推進課（平成19年2月作成）
（監修：東北文化学園大学 植木章三）

「365のマーチ」に合わせて

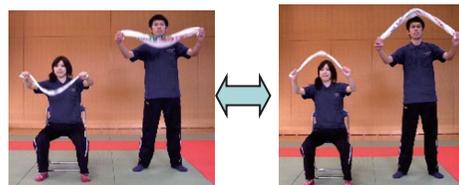
① タオル回し 肩や腕を適度に使い、リラックスする運動



肩の力を抜いて、タオルを顔の前で小刻みに回す
上から下へ⇒下から上へ

ワン・ツー、
ワン・ツー、
ワン・ツー、
ワン・ツー、
.....

④ タオル回し 肩や腕を適度に使い、リラックスする運動

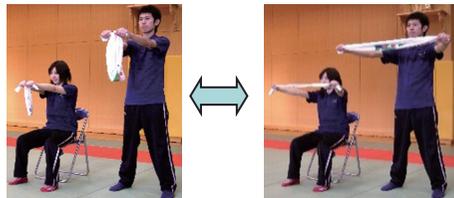


肩の力を抜いて、タオルを顔の前で小刻みに回す
上から下へ⇒下から上へ

人生はワン・
ツー・パンチ、
汗かき、べそ
かき歩こうよ

② タオルの引っ張り 肩・腕・背中の筋肉を鍛える

1, 2 (5, 6) 3, 4 (7, 8)



前に手を伸ばし、
両手を閉じる

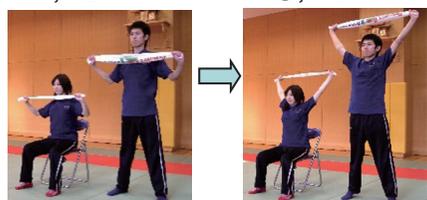
タオルを横に強く引っ張り、
また、閉じる

幸せは、
歩いてこない
だから、歩いて
ゆくんだね

③ タオルを上と前に 肩・背中・腰の 筋肉をバランスよく鍛える

1, 2

3, 4



タオルを伸ばし胸の
前で構える

頭の上にあっすぐ上げ、
背筋を伸ばす

7, 8

5, 6



背中を伸ばし、
タオルをできるだけ前へ

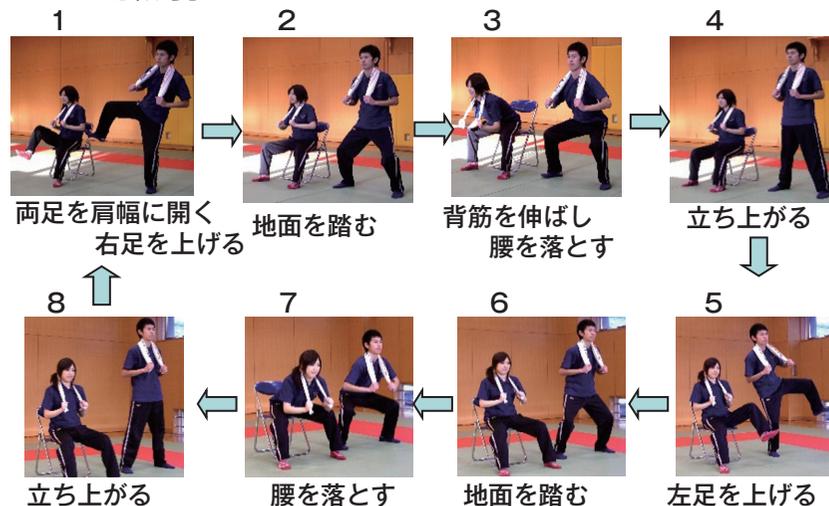
タオルを下げる

一日、一步、
三日で三歩、
三歩進んで
二歩さがる

呼吸は止めず
声を出して
数えながらしましょう

⑤ タオルを持って四股踏み 足腰の筋肉を鍛え、バランス機能の向上

あなたのつけた
足跡にや、
きれいな花が
咲くでしょう



1
両足を肩幅に開く
右足を上げる

2
地面を踏む

3
背筋を伸ばし
腰を落とす

4
立ち上がる

8
立ち上がる

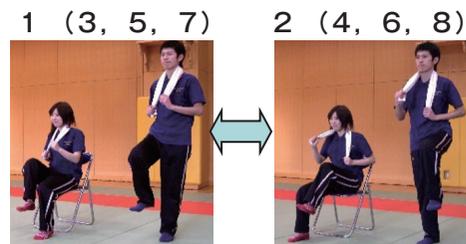
7
腰を落とす

6
地面を踏む

5
左足を上げる

⑥ タオルを持って足踏み 歩行機能や心肺機能の向上

腕を振って、足を上げて、
ワン・ツー、ワン・ツー、
休まないで歩け、ソレ
ワン・ツー、ワン・ツー、
ワン・ツー、ワン・ツー



タオルを首にかけ両端を持って、腕をしっかり振り、足踏み
膝を高く上げ、つま先も上げて、しっかり地面を踏む