

元気もりもり かわせみ体操



森町の魅力を盛り込んだご当地体操で、小さなお子様から、お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃんまで楽しく健康づくりと介護予防!

カワくん



さあ、一緒に
やってみよう!!

1 かかとの 上げ下げ

ふくらはぎの運動

かかとの上げ下げを繰り返して、ふくらはぎの筋肉を強化します。



2 どうもろこし体操

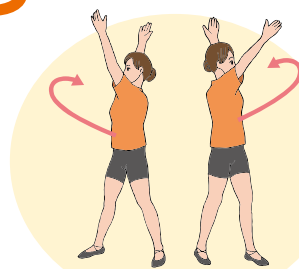
スクワット～脇腹のストレッチ

腰をおとした姿勢から、グンと上に伸び、横に倒して脇を伸ばします。



3 ゆりの花

上体ひねり



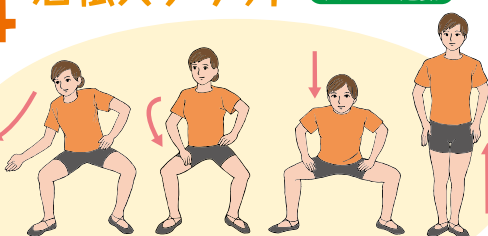
両腕を上げて腰回りをひねります。反対側も同じように繰り返します。

4 石松スクワット

太ももの運動

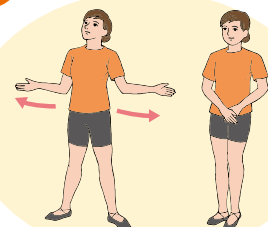
おしかえなすつて

片手を斜め前に出し、同じ側の足も一步前に踏み出します。手をももの上に置き、一度腰を低くおとしてから立ち上がります。



5 胸を開く

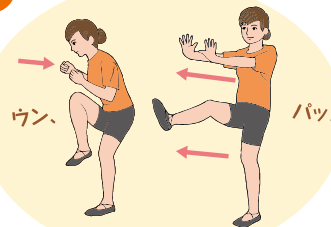
肩こり予防



肩甲骨周りの筋肉を動かして肩こりを解消しましょう。

6 治郎柿ツク

バランス能力
瞬発力



片足でバランスを保ち、前にキックすると同時に腕を前に一気に伸ばします。

7 小さく ジャンプ

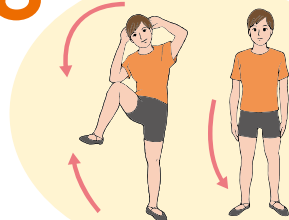
上半身の脱力

上半身の力を抜いてその場で小さくジャンプします。



8 ドローイン

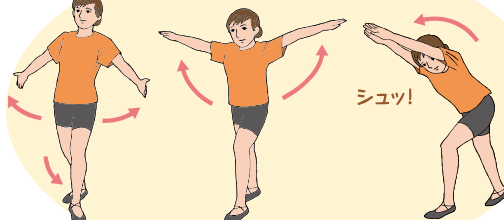
ウエスト引き締め



手を頭の後ろで組み、片足で立ち、体の横で膝と肘をタッチさせます。

9 かわせみ体操

太ももの運動



片足を一步後ろに下げながら、両腕を開きます。広げた状態から一気に体の前で腕を閉じ、体重を前に出した足にかけます。

10 人型ストレッチ

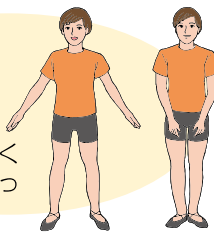
足の付け根伸ばし

片足を後ろに一步引き、両腕を上げ、ももの前側を伸ばします。反対側も同様に行います。



11 深呼吸

胸を広げて、大きく息を吸った後、ゆっくり吐きます。



元気もりもり!!

今日も一日
元気に過ご
しましょう!



セミちゃん