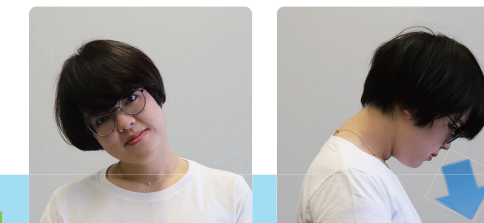


①～⑩で1セットです。体調に応じて2～3回繰り返し行いましょう
 ◆できれば運動前に血圧測定 ◆ゆっくりと数を数えながら行いましょう
 ◆体調不良時は無理をしないで ◆水分補給も忘れずに！

体力維持で免疫力アップ！ コロナに負けるな！ ご自宅で運動しましょう！

香美はつらつ体操・リズム体操より抜粋



⑦膝を伸ばす
 両足を床につけて座る
 つま先を顔の方へ向け
 4秒で右膝を伸ばし
 4秒で降ろす
 左右交互に5回ずつ

⑥足首の運動
 かかとをつけたまま
 つま先を5回あげる

⑤股関節のストレッチ
 痛くない程度で
 5秒間広げる

④わき腹伸ばし
 手を上で組み
 息を吐きながら10秒間
 左右交互に2回ずつ

③肩まわし
 肩の高さにひじをあげて胸を張る
 ひじで円をかくように5回ずつ

②首回し
 左右に大きく
 2回ずつ回す

①首の運動
 各方向へ傾けて5秒間保つ

縫わずにできる簡易マスク

準備するもの



- ・ティッシュ
- ・ハンカチ
- ・ストッキングやヘアゴム



②ティッシュを包むようにハンカチの上下を折りたたみます。



①半分に折ったハンカチの上にティッシュを置きます。

出来上がり！



⑤このまま口元にあて、形を整えて完成です。



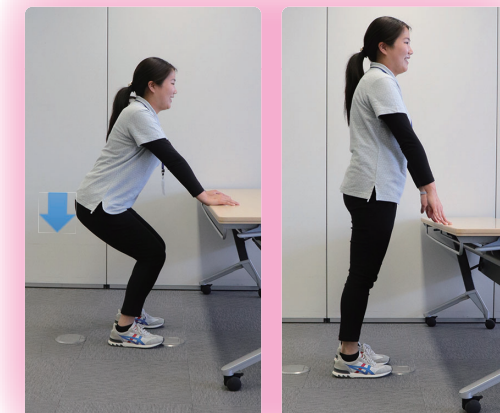
③ハンカチにストッキングの切れ端やヘアゴムを2つ通します。



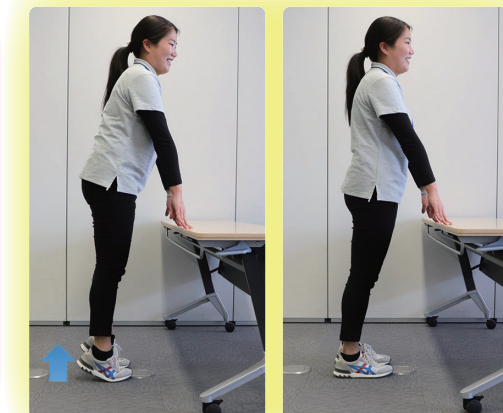
④ハンカチを左右から内側に向けて折ります。



⑩深呼吸
 鼻から息を吸って
 口からはく
 2回おこなう



⑨スクワット
 直立姿勢から
 4秒で腰を落とす
 4秒で元の姿勢に戻る
 5回おこなう



⑧ふくらはぎの運動
 直立姿勢から
 4秒でつま先立ち
 4秒でかかとを降ろす
 5回おこなう

※テーブルなどしっかりつかまれるものを準備

運動をした日に○をつけましょう。○が10個で健康パスポートシール1枚もらえます。ご希望の方は香美市社会福祉協議会へ。

6月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
7月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31