

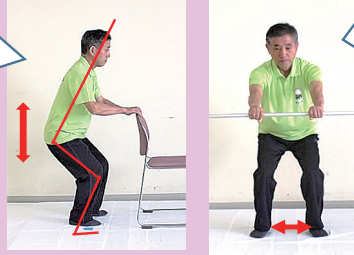
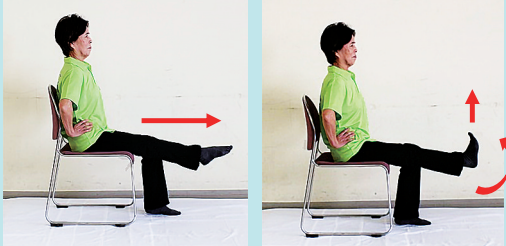
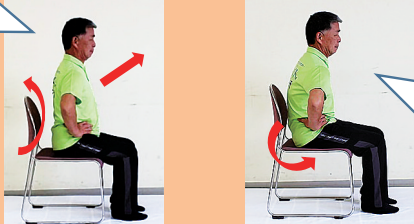
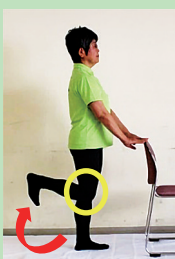
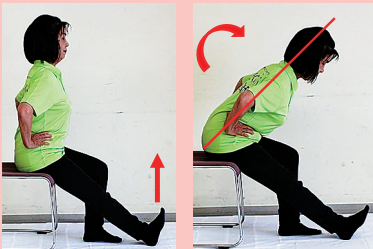
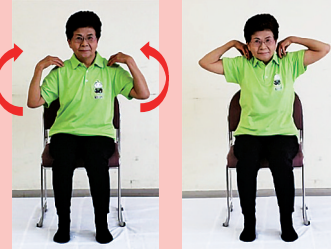


菊川いきいき体操カレンダー



©菊川市

筋力アップ応援隊の皆さんに御協力いただきました！

曜日	コース名	体 操（ゆっくりと ・ 呼吸を止めず ・ 回数は自分の体力に合わせて）						
月曜日	基本運動	かかと上げ（10回）  まっすぐかかとを上げる		片足立ち（左右各30秒間）  片足を床から5cm程度離して立つ		スクワット（10回）  両足を肩幅に広げ、腰とひざを曲げていく つま先より前にひざが出ないように気をつけよう 深く腰を下げなくても大丈夫！【ゆっくり】が大事		
火曜日	ゆったり体操 （上半身のストレッチ）	体をひねる（左右交互に10回）  胸の前でこぶしを合わせ、背骨を軸に左右にひねる		わき腹を伸ばす（左右各5回）  腕を上げて体の側面を伸ばす		座って足踏み（30秒間）  足を軽く上げて足踏み		
水曜日	足の運動 （ロコモ予防）	ふくらはぎ伸ばし（左右各20秒間）  つま先の向きに気をつけて 後ろ足のかかとをつけてふくらはぎを伸ばす		座ってひざ伸ばし（左右各10回）  ひざを真っ直ぐ伸ばす（つま先は天井に向ける）		ひざを伸ばしたまま足首の運動（左右各5回）  ひざを伸ばした状態で足首を前後に動かす		
木曜日	腰まわりの運動 （腰痛予防）	姿勢を起こして前倒し（20秒間）  胸を斜めに持ち上げるように 体幹をゆっくり前に倒し保つ（背すじは真っ直ぐ）		骨盤の運動（10回）  1）腰を反るように骨盤を前に起こす 2）背中を丸めるように骨盤を後ろに倒す		もも上げ（左右各10回）  片足ずつ太ももを真上に上げる		
金曜日	バランス運動 （転倒予防）	大きく前へ一歩（左右各5回）  足を大きく前へ一歩出す 垂直にゆっくり腰を落とす		つぎ足立位（左右各30秒間）  前足のかかとを後ろ足のつま先につけて立つ		横開き（左右各5回）  片方の足を斜め後ろに上げる		ひざ曲げ（左右各10回）  ひざ頭が前に出ないようにひざを曲げる
土曜日	床上でできる運動	ひざを伸ばして足上げ（左右各10回）  ひざを伸ばした状態で足を上げる		ひざを伸ばしたまま足首の運動（10回）  ひざを伸ばした状態で両足首を前後に動かす		太ももの裏伸ばし（20秒間）  ひざを伸ばして体を前に曲げる		
日曜日	整理体操	太ももの裏伸ばし（左右各20秒間）  かかとをついて つま先を上 ひざを伸ばし上体を軽く前に倒す		手を伸ばす（左右各20秒間）  手のひらを上に向け、指先を下げる		肩回し（後ろから5回 前から5回）  ひじで大きく円を描くように肩を回す		肩甲骨をひらく（20秒間）  指を組み、外向きに返し 手のひらを前方に出す

♥裏には安全に行うための注意事項がありますのでご覧ください。