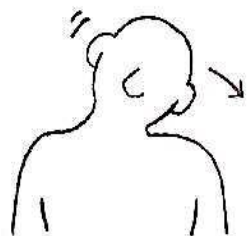


# はつらつ ミニ体操

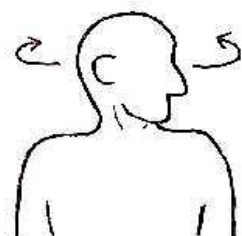
## 《 床 版 》

【準備運動】 体をさする = 両手で順番にさすります 首→肩→腕→胸→腹→わき腹→背中→太もも→ふくらはぎ

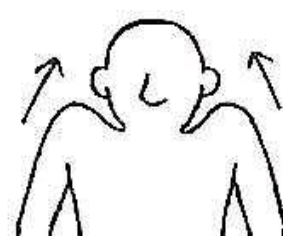
① 首を横にたおす



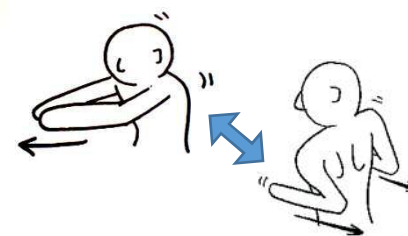
② 首をひねる



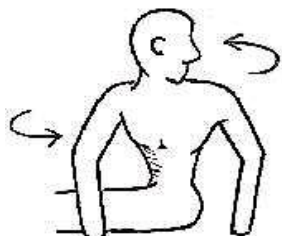
③ 両肩の上げ下ろし



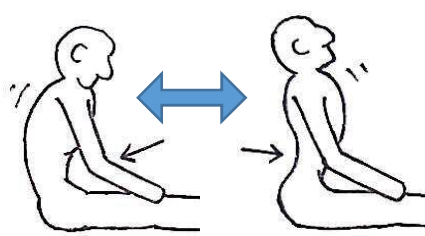
④ 腕を突き出す 肘を引く



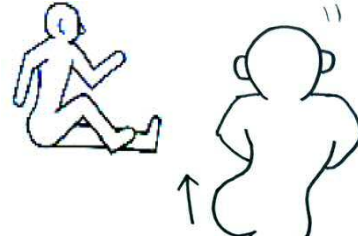
⑤ 体をひねる



⑥ 骨盤を前後に動かす



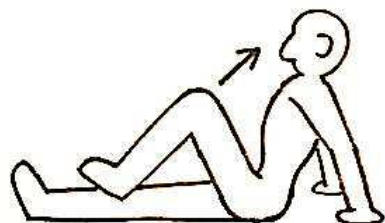
⑦ お尻を持ち上げる



⑧ お腹を引き締める



⑨ 膝を胸に引き寄せる



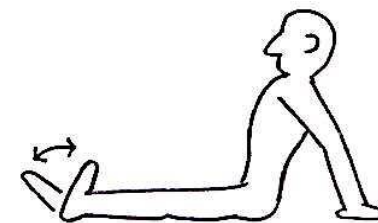
⑩ 膝を伸ばし足を上げる



⑪ 足で数字を描く



⑫ 足首の曲げ伸ばし



【整理体操】 深呼吸

= 深く息を吸い、ゆっくり最後まで息を吐きます。(数回)

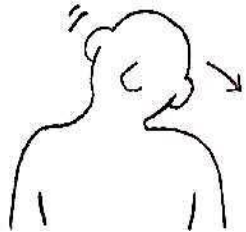
お疲れさまでした

# はつらつ ミニ体操

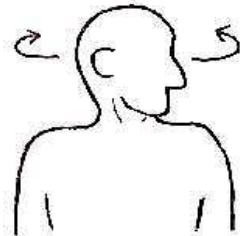
## 《 イス 版 》

【準備運動】 体をさする = 両手で順番にさすります 首→肩→腕→胸→腹→わき腹→背中→太もも→ふくらはぎ

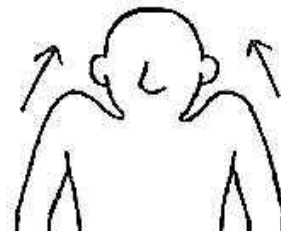
① 首を横にたおす



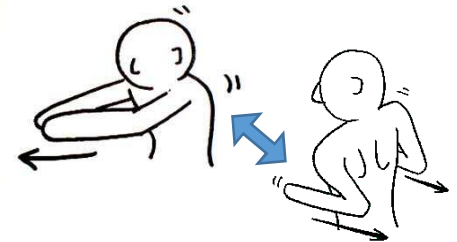
② 首をひねる



③ 両肩の上げ下ろし



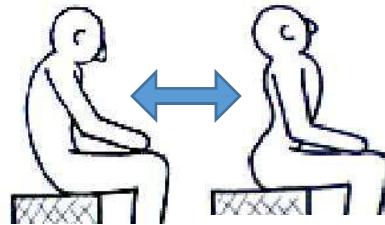
④ 腕を突き出す 肘を引く



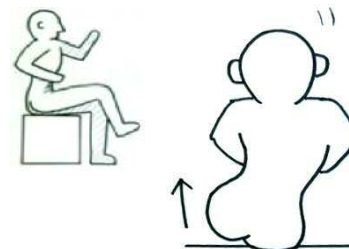
⑤ 体をひねる



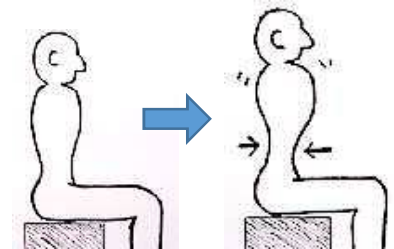
⑥ 骨盤を 前後に動かす



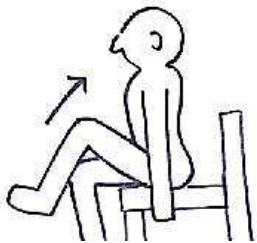
⑦ お尻を持ち上げる



⑧ お腹を引き締める



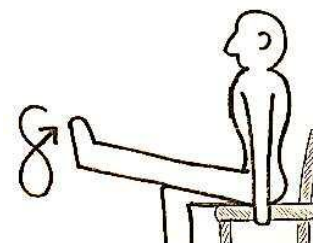
⑨ 膝を胸に引き寄せる



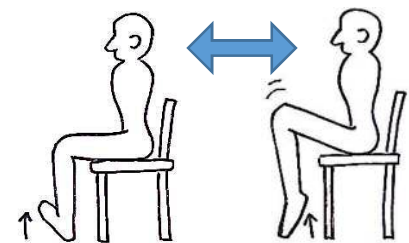
⑩ 膝を伸ばし足を上げる



⑪ 足で 数字を描く



⑫ 足首の 曲げ伸ばし



【整理体操】 深呼吸

= 深く息を吸い、ゆっくり最後まで息を吐きます。(数回)

お疲れさまでした