家庭でできる！

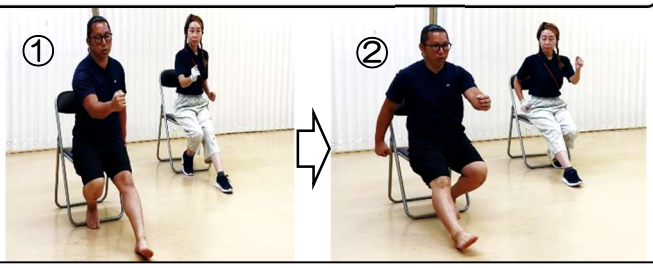
11月の筋力アップ体操

甲州市では、毎日介護予防体操をCATVで放映しています。

～11月の介護予防体操テーマ～

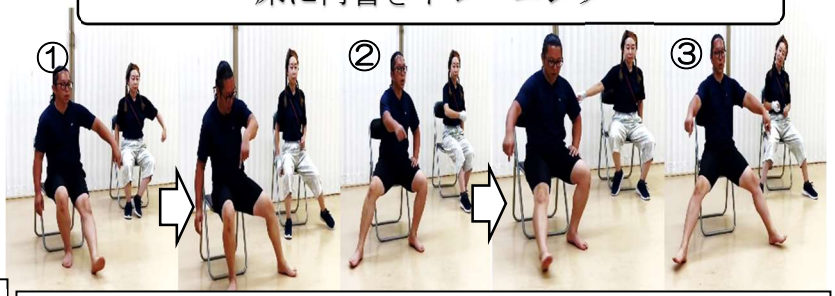
認知症予防
脳トレ体操①

床スリ足体操



① 右足を前に伸ばし、左手を曲げた状態で前に出します。
② 次に①同様に左足と右手を前に出します。
※イスに座って歩いているイメージで交互に繰り返していきます。(40回程度) 手と足の動きが同じにならないよう注意しましょう。

床に円書きトレーニング



① 右足を外回しに円を描くイメージで、右手は前に出し内回しに円を描いていきましょう。
② 続いて、①と反対で右足は内回し、右手は外回しで円を描いていきましょう。(反対側も同様に行いましょう)
③ 最後に、両足を前に外回し、両手を内回しで円を描いていきましょう

2拍子3拍子トレーニング

① 右腕は上下2拍子で縦に動かします。
② 左腕は3拍子で三角に動かしていきます。
6拍の（三角2周分動かした）タイミングで腕がそろえばよいです。
※反対の手でもチャレンジしてみましょう。

今月の健康運動指導士（エムズスポーツ）

若林先生

米倉先生

○放送時間

塩山・大和	9:00～	16:30～
勝沼	6:45～	16:15～

健康運動指導士からの一言

寒くなってきて、家の中でこもりがちになってはいませんか？脳トレで頭を活性化させましょう！

問い合わせ先
甲州市役所 介護支援課 高齢者支援担当 TEL：0553-34-5434