家庭でできる！

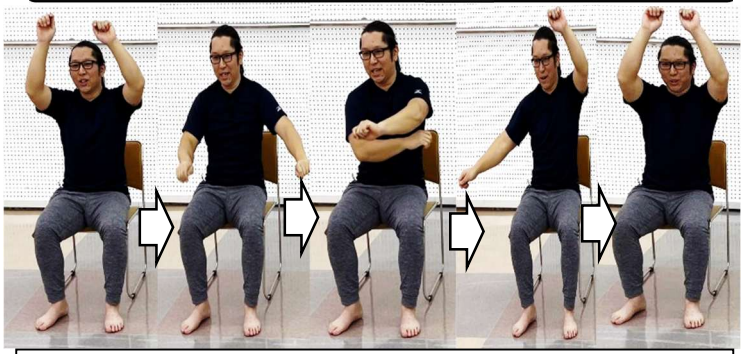
４月の筋力アップ体操

甲州市では、毎日介護予防体操を CATV で放映しています。

～4 月の介護予防体操テーマ～

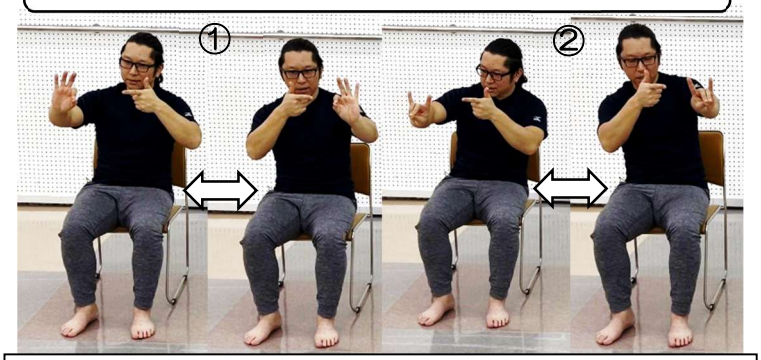
認知症予防
脳トレ体操

３拍子４拍子



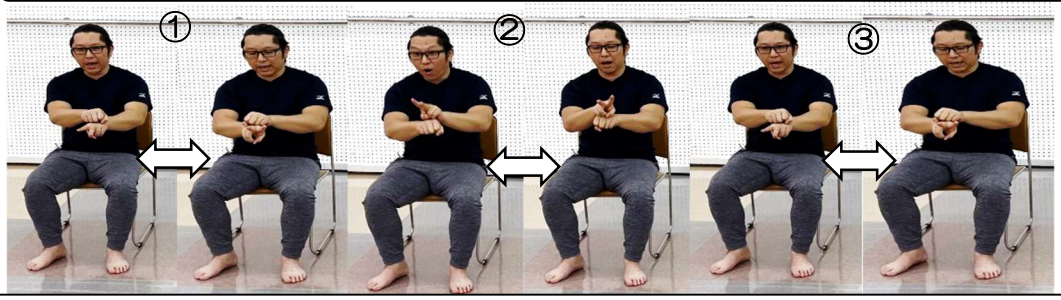
左手で 3 拍子、右手で 4 拍子を刻み、12 拍のタイミングで手が重なり合えば成功です。
※反対側も同様に行いましょう。

的と鉄砲・キツネと鉄砲



① 右手で鉄砲、左手で的の形を作り、左右手の形を入れ替えていきます。慣れてきたらスピードを上げてチャレンジしてみましょう。
② 右手で鉄砲、左手でキツネの形を作り同様に行います。慣れてきたらスピードを上げてみましょう。

でんでん虫



① 右手でチョキ、左手でグーの形をつくり、始めはグーの手が上、チョキの手が下になるように、でんでん虫の歌に合わせて左右手を入れ替えていきます。（でんでん虫々　かたつむり）
② 次にチョキの手が上になり、でんでん虫がナメクジに変わります。（お前のあたまはどこにある）
③ 最後再びチョキの手が下になりでんでん虫に戻ります。（角だせ槍だせあたま出せ）

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

新年度が始まりました。新たなスタートにあわせ脳トレで認知症予防に取り組みましょう！

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