

5月の

家庭でもできる！

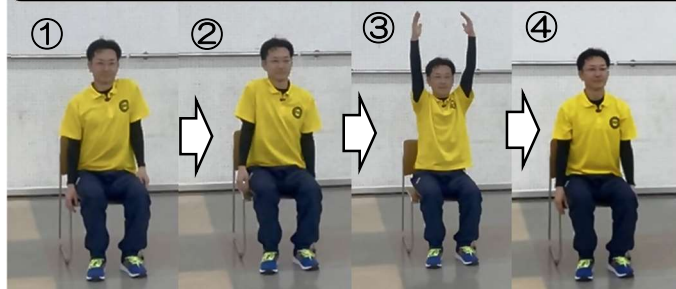
筋力アップ体操

甲州市では、毎日介護予防体操をCATVで放映しています。

～5月の介護予防体操テーマ～

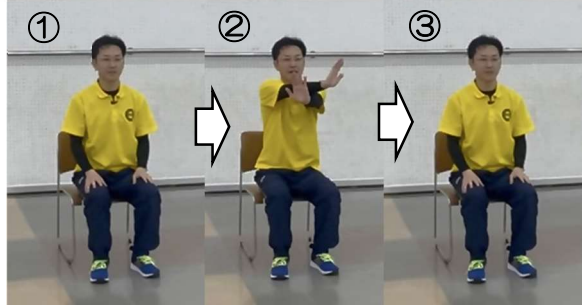
筋力アップ 上肢の体操①

肩上げ腕上げ体操



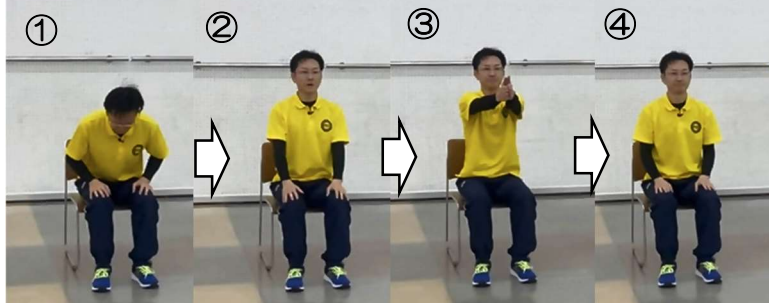
- ①②右肩左肩交互に上げ下げします。
- ③次に、両腕を上げ下げしましょう。

手の平押し体操



- ① 脚は、肩幅に置きましょう。
- ② まずは、手の平を前に向けながら、両腕をクロスして伸ばします。
- ③ ゆっくりと戻していきましょう。

おじぎ手たたき体操



- ①②まずは、おじぎをして戻ります。
- ③次に、両腕を伸ばして手をたたいて戻ります。
- ④繰り返していきましょう。

今月の健康運動指導士（フィッツ）



長田先生



関口先生

○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

畑仕事も始まり、首や肩が疲れやすくなっているいませんか。疲れにくい体づくりをしておきましょう！

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

