

6月の



家庭でできる!

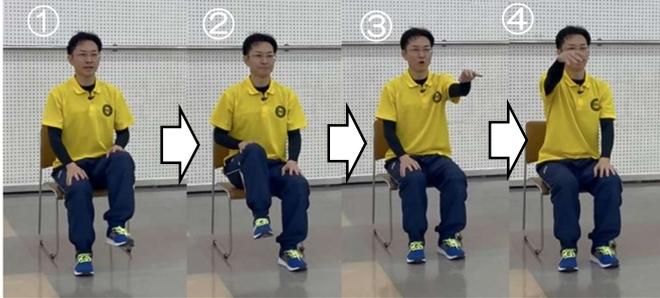
筋力アップ体操

甲州市では、毎日介護予防体操をCATVで放映しています。

～6月の介護予防体操テーマ～

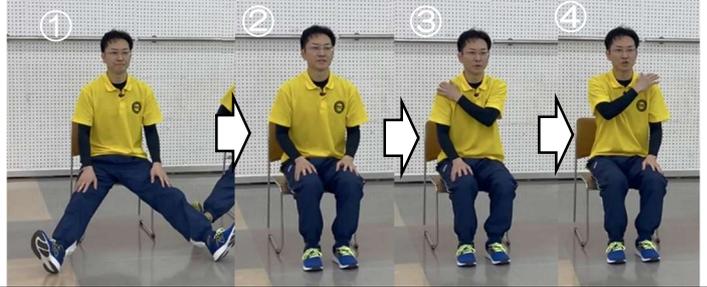
認知症予防 脳トレ体操③

腕ブラブラリズム体操



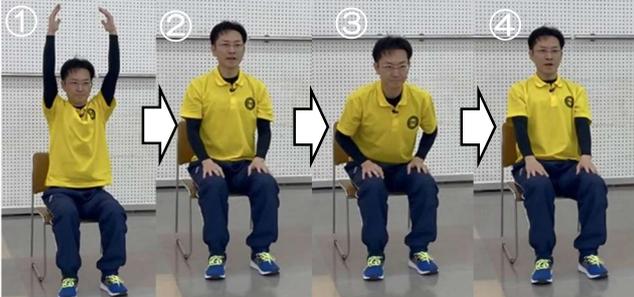
①～②右膝・左膝を交互に上げ下げします。
③～④次に、右腕・左腕を交互に前でブラブラと
していきましょう。
テレビを見ている方は・・・先生が「右」と言ったら
右腕から動かし、「左」と言ったら左腕から動かして
いきましょう。

脚開き&肩さわり体操



①～②両足を開いて伸ばし、戻ります。
③次に、右手で左肩を触って戻り、左手で右肩を触って
戻ります。2回目は、肩を触る時は脚を動かしていきま
しょう。
テレビを見ている方は・・・「プール」と言ったら右肩を触
り、「梅雨」と言ったら左肩を触りましょう。

腕上げ下げ&前うしろ体操



①②両腕を上げ下げします。
③次に、体を前か後ろに動かしていきます。テレビを
見ている方は・・・先生が「前」か「後ろ」に体を倒し
たら、遅れて真似していきましょう。

開くとじる&首体操



① 股関節を開いて戻ります。
② 次に、首を右に倒すか、左に倒すか、まねていきま
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 13:00頃～ 16:30頃～23:30頃～

健康運動指導士からの一言

梅雨の時期でじめじめしますが、頭をシャキ
ッとさせていきましょう!

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

