

家庭でできる！

7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。

～7月の介護予防体操テーマ～

認知症予防 脳トレ体操①

グーパー体操



- ①胸にグー、突き出した手がパーになるように交互に出します。
- ②慣れてきたら、突き出した手がグー、胸にパーになるように交互に突き出します。

グーチョキパー体操



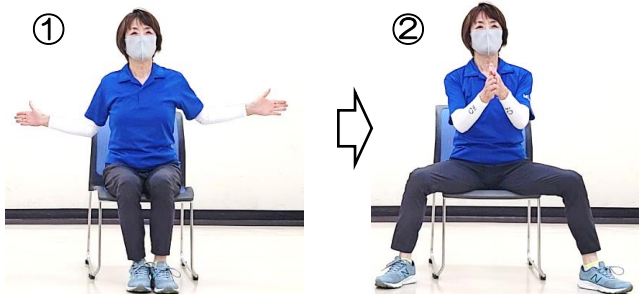
- ①②③上がパー、真ん中がチョキ、下がグーとなります。それを左右逆になるように連続して行います。

床すりすり体操



- ①足を床にすりすり動かします。歩くときと同じように、体をひねることを意識して行いましょう。
- ②慣れてきたら、手と足を同じ方向に動かしましょう。

開閉脳トレ体操



- ①手は開き、足は閉じます。
- ②手は閉じて、足を開きます。
- ※これの交互行いましょう！一緒にならないようにしましょう

○放送時間

塩山・大和

9:00～

16:30～

勝沼

13:00頃～

16:30頃～23:30頃～

今月の健康運動指導士 (エムズスポーツ)



若林先生



小林先生

健康運動指導士からの一言

暑さや畑仕事の疲れがたまってくる時期です。脳トレで脳もスッキリ！間違えながら、頑張りましょう！

問い合わせ先

甲州市役所介護支援課 介護予防・高齢者支援担当 TEL: 0553-34-5434