

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～

腰痛予防 腰回りの体操

上体後ろ体操



①イスの前側に座り、脚を前に伸ばします。腕を胸の前でクロスし、②上体を後ろに倒します。③上体をもとの姿勢に戻します。繰り返しましょう。

上体前体操



①脚は肩幅より広く置きます。②腕を下に垂らし、体を前に倒します。③④次に、肘を引きながら体を起こします。繰り返しましょう。

小さく丸く体操



①まずは、うずくまっていきます。②次に、体を戻したら、③④肩を1回上下させましょう。繰り返しましょう。

腰左右ひねり体操



①脚は閉じておきます。②まずは、左手で右膝外側を押しながら、③腰をひねります。④ゆっくりと戻ります。反対側も同様に行いましょう。

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

梅雨の時期でじめじめしますが、体操で体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

