

家庭でできる！

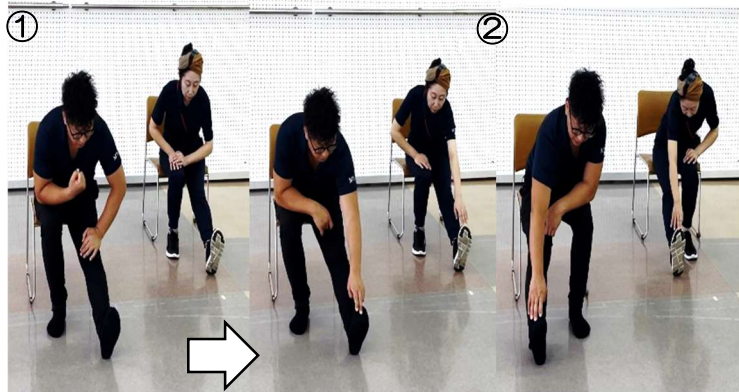
7月の筋力アップ体操！

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～

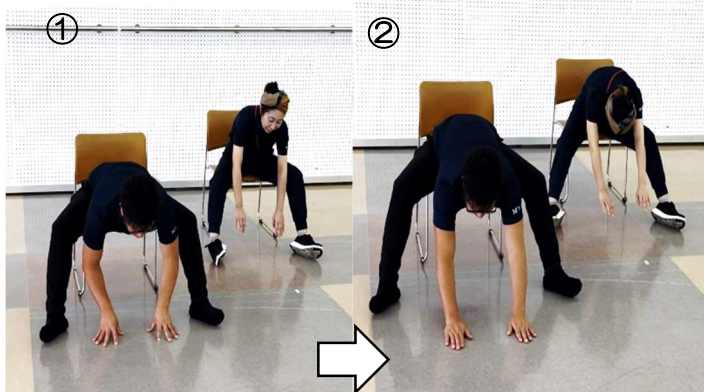
柔軟性の向上

ふくらはぎ伸ばし体操



- ① 片足を伸ばし、ゆっくりつま先を上げて、からだを前に倒していきます。
- ② できる人は指先をつま先にかけ、軽く引っ張ってみましょう。逆足も同様に行います。

もも裏伸ばし体操



- ① 足を広げます、足裏を向かい合わせ、前を見ながら上体を倒していきます。
- ② できる人は、上体を倒す際に、手を前に出してみましょう。

お尻伸ばし体操



- ① 片足をひざにかけます。かけた足を両手で抱えて胸に近づけます。
- ② 逆足も同様に行います。

腰伸ばし体操



- ① 左手を右ひざに、右手を背もたれにおき、後ろを向いて腰を伸ばします。
- ② 逆も同様に行います。

背中伸ばし体操



- ① 足を広げます、左手を左足におき、右手を左足なめ前に向かって伸ばします。
- ② 逆も同様に行います。

○放送時間

塩山・大和	9:00～	16:30～
勝沼	6:45～	16:15～

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

健康運動指導士からの一言

暑くなってきました、体をほぐして怪我のない体づくりをしていきましょう！

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