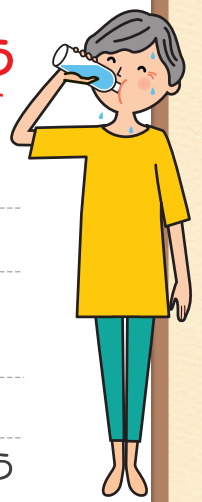


目次

- 粋トレはどんな体操 1
- 目次 3
- 体操を行う前に確認しましょう 3
- ①ウォーミングアップ 4
- ②基本の体操(座って行う体操・立って行う体操) 9
- ③アレンジ編: ボール体操 23
- ④アレンジ編: タオル体操 29
- ⑤アレンジ編: マット体操 36
- ⑥アレンジ編: ペア体操 41
- ⑦クールダウン 49
- やってみよう! お口の健康体操 53

安全で楽しく体操をするために 体操を行う前に確認しましょう

- 少しでも体調が優れないときは、体操をお休みしましょう
- 体操は痛みのない範囲で行いましょう
- イスを使う場合は背もたれのある、安定したイスを使いましょう
- 体操前後は水分補給をしましょう
- 体操は自然な呼吸をしながら行いましょう



<中央粋なまちトレーニングについての問い合わせ先>

ウォーミングアップ

- ・ 立って行う体操です。
- ・ 自分の体にスイッチを入れる気持ちで行いましょう。

ウォーミングアップ

1 両腕背のび

繰り返し(2回)



胸の前から両腕を上げて、円を描くようにゆっくりと下ろす

2 片腕背のび



左腕を上げて、ゆっくりと下ろす

反対も行う