

平田村きずな健康体操

① 手首のストレッチ

- 手を前にのばし手前に引く。手を交換。
- 指先を下に向けて手を交換。



② 肩のストレッチ

- 左手で右肘を引く。
- 腕を交換する



③ 体側のストレッチ



右に！
左に！



- 指を組んで上にあげる。
- 後ろに！
- 右に倒す。左に倒す。
- 両手で肘をつかみ、後にひく。

④ 肩甲骨・胸のストレッチ

- 手を後ろで組み胸を張る



- 前へ倒す



- 後ろへそらす



～どこでも気軽に楽しく！！～

⑤ 関節廻し

ゆっくりとまわす。反対も…

首まわし



肩まわし



腕まわし



腰まわし



⑥ 膝の屈伸



・膝を抱えてのばす

・右足、左足交換する

みんなで
やって
みてね！！

⑦ 体側のストレッチ



・右手で
右足首をさわる



・次に反対側も



・右手で左足首を、
左手で右足首を
さわる



くりかえし

⑧ 最後に…深呼吸（風）

・右手をのばす



・左手も



・胸の前で
交差



・両手を広げて
おろす



・そのまま
ゆっくり
あげて
横からおろす

