



習志野市
オリジナル

いつでもどこでも誰でもできる音楽つきの体操

てんとうむし体操

～椅子編～



体操のポイントは裏面

始める前に
・体操の前後に水分をとる
・痛みがある時は、無理をせず
医師に相談する

①深呼吸



②全身を伸ばす



③上体をひねる



④ふくらはぎ



⑤上半身を鍛える



⑥足踏み



⑦ステップ



深呼吸

楽しく体を動かしましょう!

⑫コサック



⑪伸び



⑩下半身を鍛える



⑨膝たたき



⑧横歩き



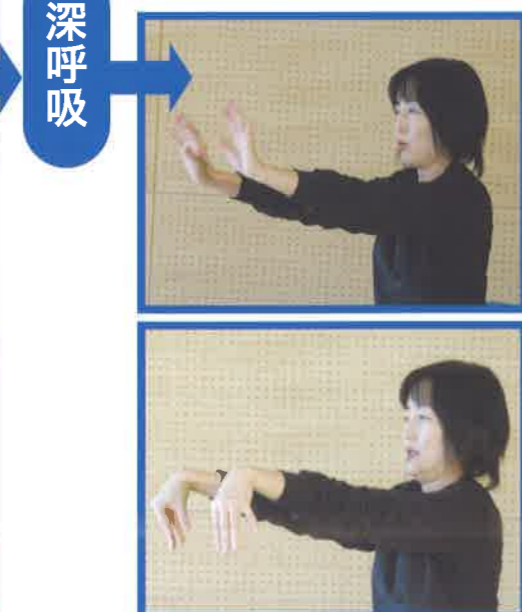
深呼吸
膝たたき
足踏み

楽しく体を動かしましょう!

⑬腹筋を鍛える



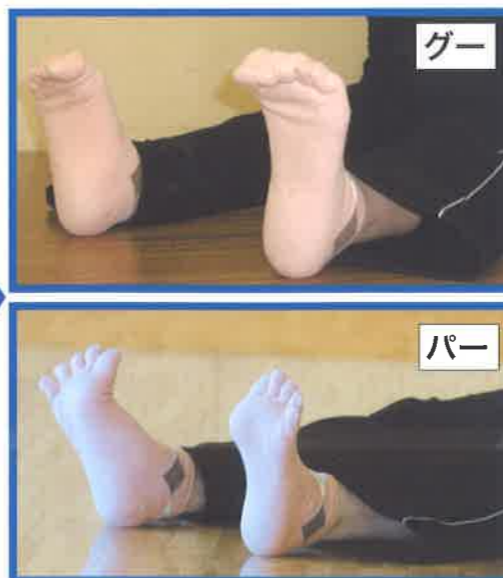
⑭手首のストレッチ



⑮ももの後ろのストレッチ



⑯足指体操



深呼吸

最後にもう一度、
②→③→④→①を
やりましょう!

問合せ先：
習志野市高齢者支援課
047-451-1151(代表)
習志野市津田沼5-12-4
(仮庁舎3階)