



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

～豊編～



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



3回

②全身を伸ばす



③ふくらはぎ



かかとをつける

④ももの前



⑤上半身を鍛える



5～10回無理をしない

⑥ネコのポーズ



⑦肩のストレッチ



⑭内もも
ストレッチ



⑬お尻・腰
ストレッチ



⑫ももの裏側
ストレッチ



⑪大腰筋を鍛える



3～5往復

⑧肩回し



膝たたき

深呼吸

深呼吸

⑮腹筋を鍛える



5～10回無理をしない

⑱足首を回す



内側

外側

⑩足指体操



グー

パー

深呼吸

⑩膝たたき



⑨胸のストレッチ



⑯首のストレッチ



⑰首を回す



最後にもう一度、

④→③→②→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)

※禁無断転載