

ピーンとグーンとシャキッと体操

注) ストレッチなどで体をほぐしてからおこなひましょう

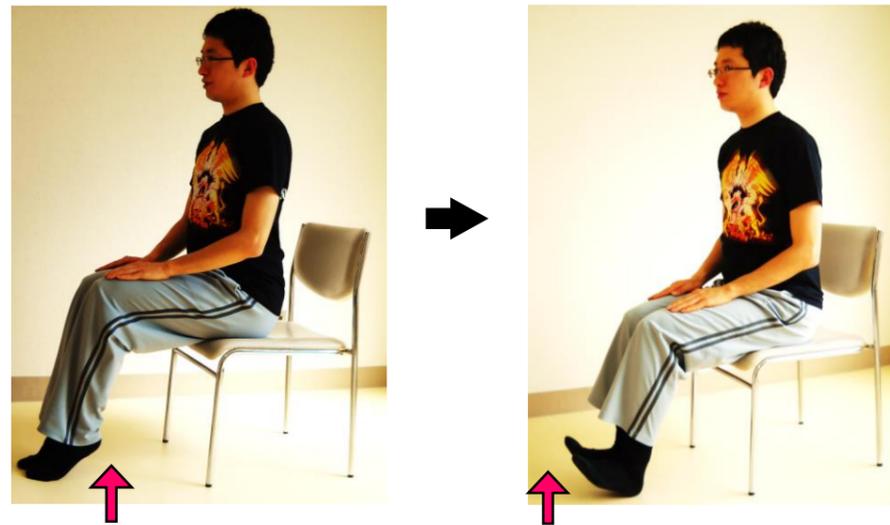
広報いで「ひまわり通信」でもお馴染み！
自宅でする体操

7. 足上げ



- ① 膝を曲げたまま、片足をゆっくり持ち上げる
- ② ゆっくり下ろし、反対側もくり返す

8. 両足あげそらし



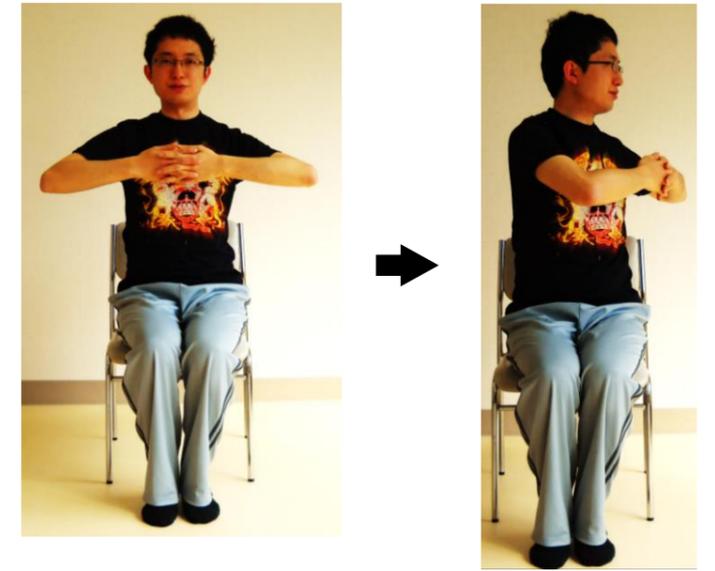
- ① イスに浅く座り、両足を揃える
- ② かかとを上げて、つま先を上げる
- ③ 交互にくり返す

9. 内もも



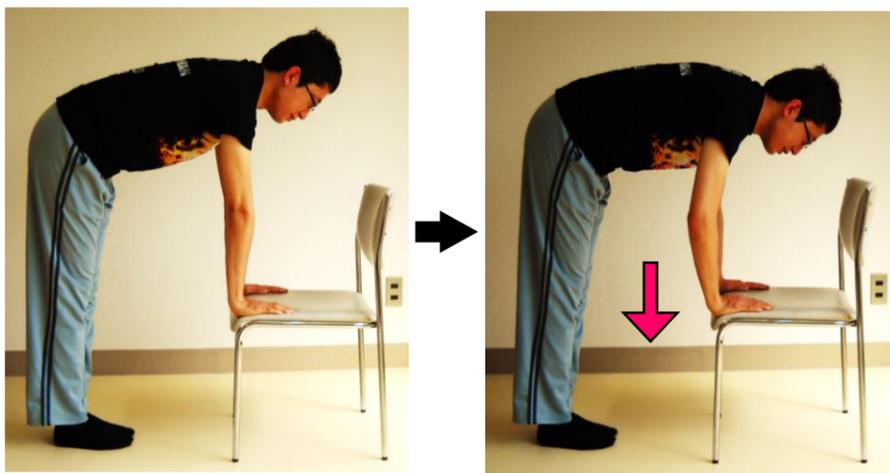
- ① 両手を合わせて膝の間に入れる
- ② 合わせた両手を両足で閉めて、緩めるのをくり返す。

10. 上体ひねり



- ① 肩の高さで手を組み、横に体をひねる
- ② ゆっくりと体を戻し反対側もおこなう

11. 腕立て伏せ



- ① イスの座面に手を置く
- ② 軽く肘を曲げて戻す

12. 足そらし



- ① 片足を後ろに持ち上げる
- ② 反対側もおこなう

1 種目 10 回を目安におこない、
慣れてきたら2~3セットを目標にしましょう！

プチ脳トレ♪にチャレンジ！

Q. 「0」から「9」の10個の数字のうち、それぞれ1つ足りない数字があります。何かわかりますか？

(A)

2		3
	8	
7	0	4
5	1	9

(B)

7	1	8
6	3	9
2	0	9