

# お楽しみメニュー

## NO.4

実施日2021年2月10日



### みよし市主催・地域サロン第4回(2/10) リラックス体操と小物づくり

2月の冷たい日々のため硬くなった身体の筋肉や腱をゆっくり伸ばしたり、鍛えたりできる体操を行いました。うっすら汗をかいたあと季節の可愛い小物づくりの時間を過ごすと心もリラックス〜ほぐされました。  
指導は愛知県健康リーダーの野口先生です。

## 上半身からゆっくりストレッチ!!



① 両手をブラブラ



② 右手は胸前でグー、左手は前へつぎに



③ ②の動作の間は拍手を1回パタン!



④ 胸の前で手を組み



⑤ 手の平を裏返し、背のび



⑥ 右の方へ、左の方へ

★ 反対の動作には行く。★ 拍手3回ほど増やしてもいいよ。



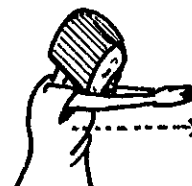
⑦ 肩を回す8回。★ 反対回しも行う



⑧ 息を吸いながら両手を胸前へ。



⑨ 息を吸いながら両手をひらく。



⑩ 両手をとろえて前へ(背中を伸ばす)



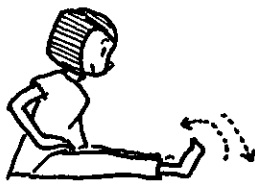
⑪ 前へ伸ばした手を左へ、右へ、体をひねる。

## 下半身をゆっくりストレッチ

“床にすわりましょう”



ひざを数回さあつたあと、両ひざいっしょにゆっくり回す。  
★ 反対回しも行う。



① 足首を伸ばしたりひき寄せたり。  
★ 10回を1セット×2回



② 片足をクロスさせる★ 反対の足も行う



③ 片足を後ろへ引く★ 反対の足も行う

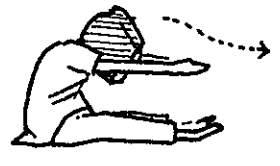
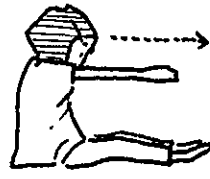


④ 両ひざを軽くおさえる



⑤ 片足をもう一方の足のももの位置にのせる。

行う時…  
1・2・3・4、1・2・3・4、と  
大きめの声を出してやると  
ストレッチ効果、  
さらに上がります。  
野口先生



⑥ 正座から両足をひらいたり、横座りしたり、

⑦ ひざを立てて体をまるめる

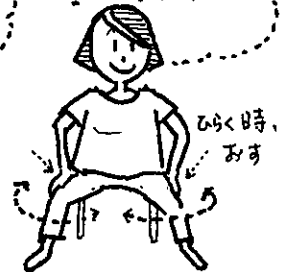
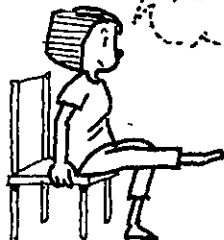
⑧ 次に胸をそらせる

⑨ 両手を組んで前へ

⑩ さらに前へ  
★ひざ裏も伸ばす。

# 簡単、筋トレ

◎ 椅子に浅めに腰かける。



① 片足をまっすぐ上げる  
★ 反対の足も行おう

② 片足を胸の方へ引き寄せる  
★ 反対の足も行おう

③ 両足のつま先を引寄せ、ひざ裏を伸ばすように行う。

④ 両足をゆくりひろく、そしてとじる。



⑤ 片足立ちをする(30秒)  
★ 反対の足も行おう。

⑥ つま先立ち (1~4を5セット)

⑦ つま先上げ (1~4を5セット)

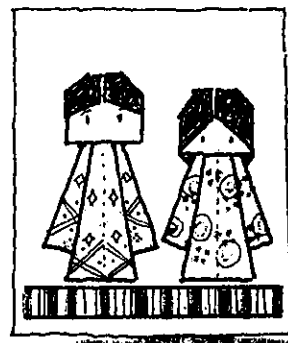
⑧ 体を沈める時は息をゆっくりはく、  
体を立てる時は息を吸う。(15~30回行う)

生活の中で時々、片足立ちを行いバランス力をきたえよう!!

小物づくり 3月3日はひなまつり

ストレッチや筋トレを行って一つの流れが終わったあと、その部分をほぐしたりさあたりしてあげましょう。

野口先生



野口先生が用意してくれた美しい柄の折り紙で作りました

問い合わせ...

みよし市長寿介護課

NPO法人 あいよNPO市民ネットワークセンター

0561-32-8009

090-4164-1606