

申込み募集中！
無料体験できます

あったかとしぎ体操



栃木市が制作した、高齢者向けの筋力運動です。介護予防や転倒予防のために必要な筋力を鍛えることができます。

◇特徴

- 地域の公民館等の身近な場所で、住民の方が主体となって行います。
- 「あったかとしぎ体操」のDVDを見ながら運動するので、とても簡単です。
- 筋力をつけるために、手首や足首に専用の重りを装着して運動します。
- 膝や腰が痛い方は、イスに座ったまま運動することができます。

◇対象者

65歳以上の市民団体（自治会やはつらつセンターなど）・グループ等

【申し込み先】

藤岡地域包括支援センター（藤岡総合支所内）

電話：62-0911 午前9時～午後5時まで

♪ 体操の流れ ♪

1. 準備体操

2. 筋力体操（6つ）

● 筋力体操1 腕を前に上げる体操



● 筋力体操2 腕を横に上げる体操



● 筋力体操3 椅子からの立ち上がり



● 筋力体操4 足の後ろ上げ体操



● 筋力体操5 足の横上げ運動



● 筋力体操6 つま先立ち



3. 活動維持・向上体操（5つ）

※ 頭をつかう体操

4. 整理体操

全部で約1時間です

☆ みなさんで楽しく体操をしていきましょう ☆

お申込みをお待ちしております!!