



頭と体を一緒に使いましょう！

笑って
免疫力アップ！

頭と体を使って
転倒予防！

Let's Try !

全身を使ってジャンケンをしましょう！

- (1) グー(両手・両足をくっつけて閉じましょう)
胸周り・内ももの筋トレ、背中・肩周りのストレッチ

両手が
くっつきますか？

くっつかない方は
背中や肩の筋肉が
硬くなっているかも！



両膝が
くっつきますか？

くっつかない方は
内ももの筋肉が
弱くなっているかも！

- (2) チョキ①(どちらか同じ方の片手・片足を伸ばしましょう)
背中・太もも前の筋トレ、脇・太もも裏のストレッチ



手や膝が
しっかり伸びますか？

伸びにくい方は
背中や太もも裏の筋肉が硬い、
肩や太もも前の筋肉が弱くなっ
ているかも！

(3) チョキ②(どちらか出した片手と反対の片足を伸ばしましょう)
背中・太もも前の筋トレ、脇・お腹・太もも裏のストレッチ



手や膝が
しっかり伸びますか？

伸びにくい方は
背中や太もも裏の筋肉が硬い、
肩や太もも前の筋肉が弱くなっ
ているかも！

(4) パー(両手・両足をくっつけて閉じましょう)
背中・お尻・太もも外の筋トレ、胸や首周り・内もものストレッチ

両手が
大きく広がりますか？

広げにくい方は
首や胸周りの筋肉が
硬くなっている、
背中の中の筋肉が
弱っているかも！



両膝が
大きくひろがりますか？

広げにくい方は
内ももの筋肉が
硬くなっている、
お尻や太もも外の
筋肉が弱くなっているかも！

色々なパターンの動きを混ぜてやってみましょう！

大勢で集まらず、少ない人数で距離も取って実施できます！

みんな楽しく勝負してみてください！



健高キラキラ教室 担当

高橋健太(たかはし けんた)

NPO法人佐久平総合リハビリセンター 理学療法士

通いの場、足腰お達者教室含め延べ15地区担当しています。
コロナウイルスが収まり、公民館で体操ができる日が来ることを心待ち
にしています！