

杜の都の きほん体操 & おトク体操

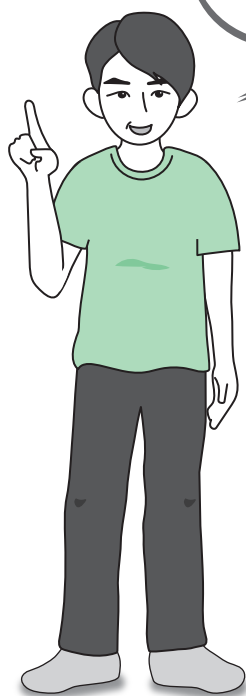
紹介
リーフレット

杜の都の体操シリーズは、市民の皆様が自分のからだの状況に応じて、手軽にかつ継続して行える体操として作りました。

ストレッチ、筋力トレーニング、全身運動からなる『杜の都のきほん体操』と、音楽に合わせてできる『杜の都のおトク体操』で構成されています。

杜の都の体操シリーズは…、介護予防や健康づくりにおすすめ！

生活の中に運動を取り入れましょう！



自宅で

◎自分のペースで…

コツコツと！

◎空いた時間に…

ひとりでも！
家族と一緒にでも！

地域で仲間と

◎みんな一緒だと楽しい！

地域のサロンやサークル、
友人の集まりに！

◎少人数でも！

簡単だけどしっかりやると
いい運動！

* 体操の内容は裏面をご確認ください。

お住まいの区役所・総合支所または地域包括支援センターへお問い合わせください。

区役所
・
総合支所

青葉区役所 225-7211(代)
宮城野区役所 291-2111(代)
若林区役所 282-1111(代)
太白区役所 247-1111(代)
泉区役所 372-3111(代)

障害高齢課
家庭健康課

宮城総合支所 392-2111(代)
秋保総合支所 399-2111(代)

保健福祉課

*お住まいの地区を担当する地域包括支援センターについては、左記の区役所・総合支所へお問い合わせください。

杜の都の体操シリーズを詳しく知りたい方は、【仙台市ホームページ】でご覧いただけます。

杜の都の体操シリーズ 検索

URL ● <http://www.city.sendai.jp/>





みんなで一緒に！ 杜の都のきほん体操

Point ストレッチ、筋カトレーニング、全身運動の全12種目！
1種目からでも始められる！
目的に合わせて種目を選べる！

姿勢が良くなる！

ストレッチ
胸ひらき

- 手のひらを正面に
- 胸を広げて
- 大きくゆっくり呼吸

ゆっくり20数える

筋カトレーニング
背すじ伸ばし

- 背すじをまっすぐに
- おなかを使って呼吸

10回を目安に行う

身のこなしが軽くなる！

ストレッチ
ふくらはぎ伸ばし

- 足を腰幅に開く
- つま先は正面
- かかとを床につける

ゆっくり20数える

筋カトレーニング
立ち上がり動作

- ゆっくり立ち上がる
- お尻を後ろに引きながら座る

10回を目安に行う

*実施するときの注意点 … ① 呼吸は止めずに行いましょう。② 体調と相談しながら、回数を調整しましょう。

音楽に合わせて楽しく！ 杜の都のおトク体操

Point 座っても、立ってもできる！
親しみやすくテンポの良い曲に合わせて3分間の体操ができる！
動きを説明したナレーション付き！



3つの要素を取り入れた『おトク体操』！

1 心ウキウキ!

♪リズムカルに楽しく足踏み

2 かもついて!

♪腕(押す力)と太もも前の筋力アップ

3 動きスムーズ!

♪肩甲骨を動かして背中の緊張ほぐし

*『杜の都のおトク体操』の音源は、仙台市ホームページからダウンロードいただくか、仙台市健康福祉事業団(運動支援係/ TEL:215-3194)へお問い合わせください。