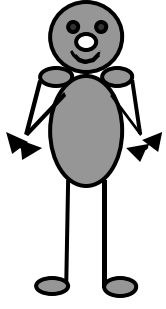
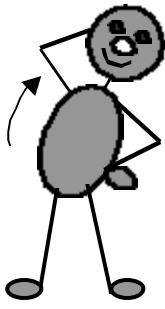
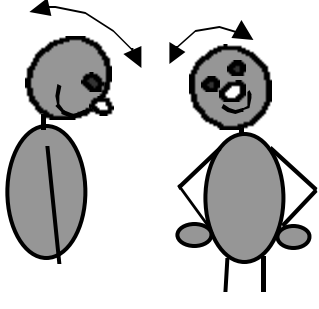
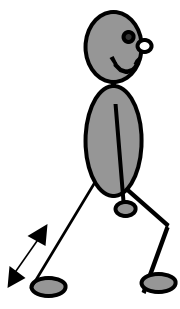
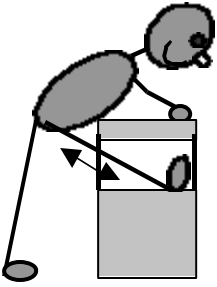
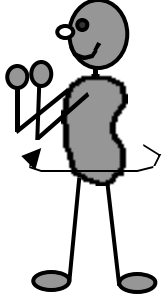
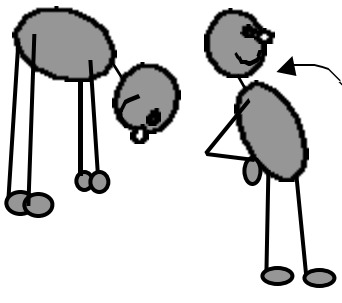
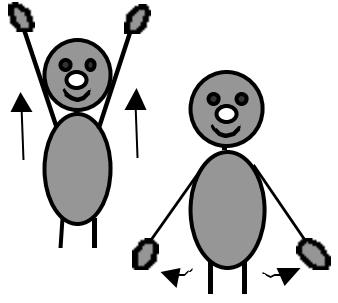


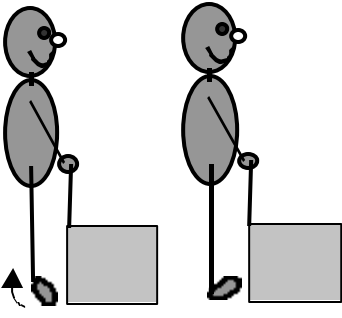
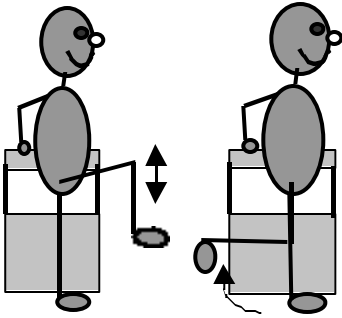
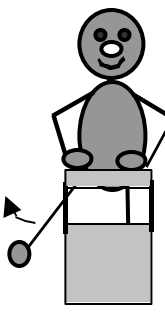
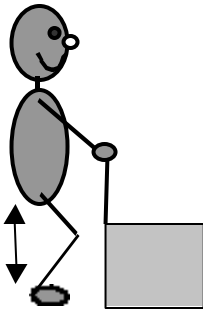
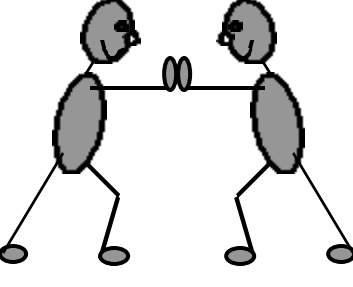
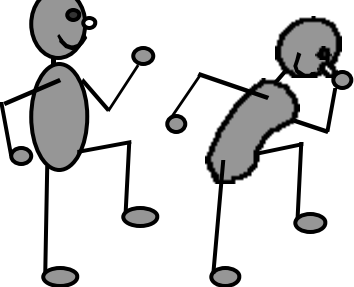
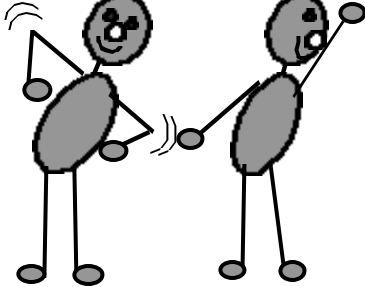
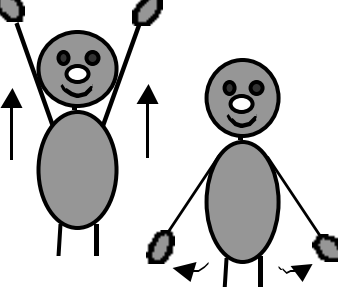
元気おとせん！体操

～立っておこなう場合～

ストレッチ

<p>1. 胸を広げる</p>  <p>[広げる]と[閉じる]を交互に4セット</p>	<p>2. わき腹を伸ばす</p>  <p>右わき腹4セット 左わき腹4セット</p>	<p>3. 首の運動</p>  <p>前後交互に4セット 左右交互に4セット</p>	<p>4. アキレス腱を伸ばす</p>  <p>右足4セット 左足4セット</p>
<p>5. ももの後ろを伸ばす</p>  <p>右足4セット 左足4セット</p>	<p>6. 上体をひねる</p>  <p>左右交互に8セット</p>	<p>7. 上体を前後に倒す</p>  <p>前後交互に8セット</p>	<p>8. 深呼吸</p>  <p>4セット</p>

筋力づくり

<p>1. 足首の運動</p>  <p>[かかと上げ]と[つま先上げ]を交互に8セット</p>	<p>2. 足を上げる</p>  <p>[足上げ・膝曲げ]を左右交互に8セット</p>	<p>3. 足を外に開く</p>  <p>左右交互に8セット</p>	<p>4. 膝の曲げ伸ばし</p>  <p>8セット</p>
<p>5. 壁押し</p>  <p>8セット</p>	<p>6. 足踏み</p>  <p>8セット</p>	<p>7. 上体ゆらし</p>  <p>[上体ゆらし・片手上げ]を左右交互に8セット</p>	<p>8. 深呼吸</p>  <p>4セット</p>

ストレッチ

<p>1. アキレス腱を伸ばす</p>  <p>右足4セット 左足4セット</p>	<p>2. 上体をひねる</p>  <p>左右交互に4セット</p>	<p>3. 深呼吸</p>  <p>4セット</p>
--	---	---

