



# 自宅でできる体操のご案内



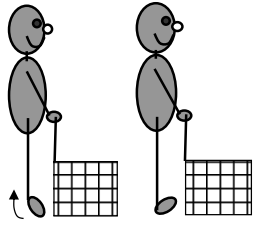
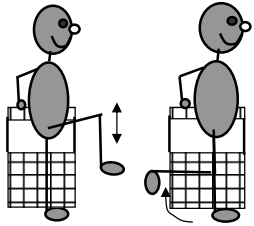
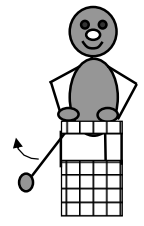
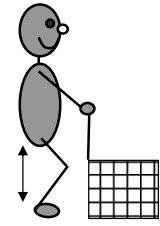
外出を控え、運動不足になっている方も多いのではないのでしょうか。  
日々の体操で元気にお過ごしください。

## 元気おとせん！体操



板橋区のオリジナル体操で「ストレッチ」と「筋力づくり」ができる20分程度の体操です。  
機能が低下しやすい筋肉を中心に、体操を組んでいます。

### 元気おとせん！体操 「筋力づくり」の一部をご紹介します

1. 足首の運動	2. 足を上げる	3. 足を外に開く	4. 膝の曲げ伸ばし
			
[かかと上げ]と[つま先上げ]を交互に8セット	[足上げ・膝曲げ]を左右交互に8セット	左右交互に8セット	8セット

CD、DVDの販売をしています 1枚300円

- (1) おとしより保健福祉センター介護予防係 ☎5970-1117
- (2) 板橋区役所 北館1階 区政情報室

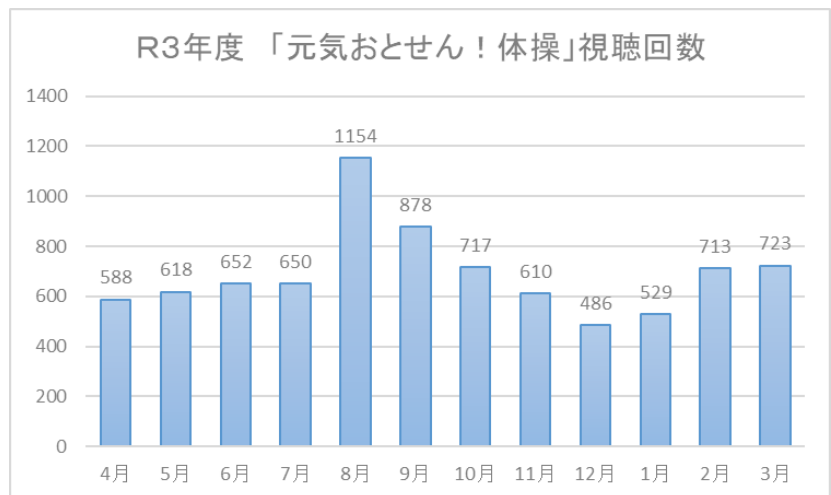
「元気おとせん！体操」の動画をご覧になれます！



区のホームページから「元気おとせん！体操」の動画をご覧いただけます。

「元気おとせん体操」で検索、または、スマートフォンや携帯等で、左の2次元コードを読み取り動画をご覧ください。

どの世代の方でも無理なく行える体操です。  
コロナ流行下、みんなも始めた「元気おとせん！体操」をあなたも体験してください。



おなじみの体操も、ご自宅で行ってみませんか。

朝、昼、午後のお好きな時間を選べます。テレビの模範演技を見ながら行うのも効果的です。また、災害時にも役立つラジオを日頃から聞くのもお勧めです。

## テレビ体操 \*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*

	Eテレ	総合	総合
放送時間	6:25~6:35	9:55~10:00	13:55~14:00
月	オリジナルの体操 ラジオ体操第1	みんなの体操	ラジオ体操第2
火	ラジオ体操第1 ラジオ体操第2		オリジナルの体操
水	オリジナルの体操 ラジオ体操第1		リズム体操
木	みんなの体操 ラジオ体操第2		オリジナルの体操
金	オリジナルの体操 ラジオ体操第1		ラジオ体操第1
土	みんなの体操 ラジオ体操第2		
日	みんなの体操 ラジオ体操第2		

## ラジオ体操 \*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*-----\*

NHKラジオ第1放送 毎日 6:30~

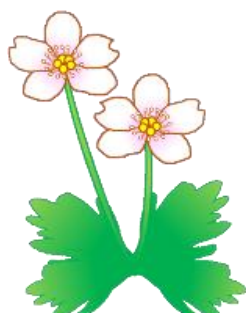
第2放送 月から土曜日 ①8:40~ ②12:00~ ③15:00~

第1、第2放送いずれも10分間

(2022年度 週間予定より)

体操を取り入れ、生活リズムを整えましょう。運動の前後は、水分補給を忘れずに。

筋力トレーニングの効果を上げるために、良質のたんぱく質を含むお食事を、よく噛んで食べましょう。



おとしより保健福祉センター 介護予防係 ☎5970-1117

