

3月 桑名いきいき体操のつどい

桑名市独自の健康体操『桑名いきいき体操』を体験し、続けていただくために、毎月“桑名いきいき体操のつどい”を開催しています。

体操を解説付き音楽に合わせて実施していただき、体操のポイントや健康づくりに関する情報などをお伝えさせていただきます。

日時・場所

| | 午前9時30分から10時 | 午前10時30分から11時 | 午後1時30分から2時 |
|------------|---------------|-----------------|---------------|
| 3月4日(月曜日) | | ○ 多度すこやかセンター | |
| 3月5日(火曜日) | | | ○ 中央保健センター |
| 3月12日(火曜日) | | ○ 長島福祉健康センター | |
| 3月15日(金曜日) | ○ 中央保健センター | | |
| 3月22日(金曜日) | ○ 中央保健センター | | |
| 3月26日(火曜日) | ○ 中央保健センター | | |



桑名市

いいこといっぱい！楽しく動いて健康づくり・仲間づくり
～元気アップのために～

桑名いきいき体操

楽しく継続するために

- ① 息を止めずに、呼吸を急激に行いましょう。
- ② 俯いている筋肉・伸ばしている筋肉を意識して行いましょう。
- ③ 水分補給を忘れずに行いましょう。
- ④ 膝や腰、肩などに違和感や痛みのある方は、無理をせず痛みの生じない範囲で行いましょう。
- ⑤ 医療機関にかかっている方は、医師に相談しながらすすめましょう。

起①～④ 脳のトレーニング。体を目覚めさせます！

1

① 両肩回し
両手ぶらぶら～
片足ずつぶらぶら～

2

② 肩まわし
軽く手を握り、両肩を
回しましょう。
小さく→徐々に大きく

3

③ 指のエクササイズ
両手親指から指折り、
次に右手は親指から、
左手は小指から

4

④ 足のエクササイズ（足踏み）
その場で足踏みしましょう。
次に、窓枠リズミに慣れましょう。

承⑤～⑧ 準備運動。体をほぐしていきましょう！

5

⑤ 伸脚
手は太ももの上に、
足の裏は地面にしっかり
つけましょう。

6

⑥ 体ひねり
息を吐きながら、両足を左右交
互にからだに巻きつけましょう！
小さく→大きく

7

⑦ 相撲スタイル
太ももに拳→肘を置き、
可能な範囲で膝は地面に
両手、肘を付けてあま
しょう。

8

⑧ アキレス腱伸ばし
かかとが地面にしっかり
付けましょう。

転⑨～⑫ 筋力トレーニング。生活をする上で大切な筋肉をきたえます！

9

⑨ 腕スタイル
左右交互に行いましょう。
斜め前に突き出しましょう！

10

⑩ ランニングスタイル
腕の前で腕をクロスする。流れるように
ランニングのポーズへ。

11

⑪ 全身伸ばし
両手指先を伸ばし同時に
お尻を後ろに突き出しましょう。

12

⑫ 形体まわし
軽く人差し指・中指を結ませ、前に伸ばし少し力を加えて、指先を
ヒラヒラ～と速くへ伸ばしなめらかな動きを。 (前→左→右→前)

結⑬～⑯ ストレッチ・姿勢の改善。頑固った体の調整です！

13

⑬ 上半身ストレッチ
指先を天井につけるよ
うなイメージで、両手
を上には伸ばしましょう。

14

⑭ 下半身ストレッチ
腰からふくらはぎまで下半身の伸びを
感じましょう。後ろで手を組み、中
くりに上げていきましょう。

15

⑮ 肩甲骨の引き締め
息を吐きながら腕を開き、肩甲骨が中央に寄っ
ていくのを感じましょう。吐きながら肘を閉じます。

16

⑯ 呼吸を正して深呼吸
前後に姿勢を正して呼吸を
整えましょう。

お問い合わせ先：桑名市中央保健センター
桑名市中央街3丁目79
TEL: (0594) 24-1182
FAX: (0594) 24-3032
E-mail: hokusem@city.kuwana.lg.jp

監修・指導：NPO法人四日市ウォルキースクラブ
代表理事 伊藤 誠志
イラスト：田中健洋