



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
～元気力アップのために～

桑名いきいき体操

起①～④ 脳のトレーニング。体を目覚めさせます！

1 **①手首足首**
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
脳の活性化につながります！

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、変則リズムに慣れましょう。

スタート

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空手スタイル**
左右交互に行いましょう。
斜め前に突き出しましょう！
握りこぶしの向きに注意！

10 **⑩ランニングスタイル**
胸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。
やや姿勢を低く！

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体まわし**
軽く人差し指・中指を絡ませ、前に伸ばす→少し力を緩めて、指先をヒラヒラ～♪と遠くへ伸ばしながら両腕を回す。（前→左→右→前）
無理をせず
笑顔でいられる範囲で行いましょう。

結⑬～⑯ ストレッチ・姿勢の改善。頑張った体の調整です！

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、ゆっくり上げていきましょう。
息止めないで！

15 **⑮肩甲骨の引き締め**
息を吸いながら胸を開き、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姿勢を正して深呼吸**
最後に姿勢を正して呼吸を整えましょう。

楽しく継続するために

- ① 息を止めずに、呼吸を意識して行いましょう。
- ② 鍛えている筋肉・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。

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、両腕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**
太ももに手→肘を置き、可能なら最後は地面に両手、肘を付けてみましょう。

8 **⑧アキレス腱伸ばし**
かかとを地面にしっかり付けましょう。
両足のつま先は同じ向きで！

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

監修・指導：NPO法人四日市ウェルネスクラブ
代表理事 伊藤 昌志
イラスト：田中依津子

H24

8・9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。

みなさま、是非、お誘い合わせの上、ふるってご参加ください！！

《日時・場所》

	9:30～10:00	10:30～11:00	13:30～14:00
8月 3日(金)			中央保健センター
8月 8日(水)		★多度すこやかセンター	
8月 9日(木)	★中央保健センター		
8月20日(月)	★中央保健センター		
8月21日(火)		★長島福祉健康センター	
8月29日(水)	中央保健センター		
9月 4日(火)			中央保健センター
9月 6日(木)		多度すこやかセンター	
9月11日(火)	中央保健センター		
9月18日(火)	中央保健センター		
9月20日(木)		長島福祉健康センター	
9月26日(水)	中央保健センター		

場 所 : 中央保健センター・・・ (くわなメディアライブ2階) 健康教育室
 多度すこやかセンター・・・ 2階 大集会室
 長島福祉健康センター・・・ 2階 教養娯楽室

持ち物 : タオル、飲料水 ※動きやすい服装、運動靴でお越し下さい。

- 備 考 : ○ 事前のお申し込みは必要ありません。
 ○ 体操を行っていただくにあたり、体調等ご心配のある方は、お気軽にご相談ください。
 ○ **★印(8月)は、「体力測定会」を同日開催します！裏面をご参照下さい。**



お問い合わせ先

桑名市中央保健センター : 24-1182
 多度町総合支所住民福祉課 : 49-2028
 長島町総合支所住民福祉課 : 42-4115