

🌻 体操メニュー 🌻

1. 深呼吸(3回) 2. 腕回し(前後10回) 3. 腰回し(左右10回)
4. 肘と膝を合わせる運動(10回×2) 5. 身体をひねる運動(10回×2)



6. 両足を上げる運動(10回×2)



7. 踵上げ運動(10回×2)



8. 両ひざを曲げ伸ばしする運動(10回×2)



9. 片足を上げる運動(5秒×3)



10. 足のストレッチ(左右10秒)

(片足を伸ばして両手をつま先に付ける)



11. 体幹ストレッチ(左右10秒)

(両手組んでバンザイして片方に傾ける)

夏に向けて夏バテ予防体操

◎目的◎

運動を行うことで代謝 UP

体力向上

疲労しにくい体づくり

◎熱中症予防◎

水分補給

規則正しい食事

適度な運動

◎体操を行う前の 注意事項◎

体調に合わせて無理の

ない範囲で！

周囲の環境に注意して

安全な場所で！