



1 エルボーダウン 8回



姿勢の悪化を予防
肩まわり・背中まわりの
筋肉を鍛える

2 肩回し



肩まわりの柔軟
呼吸や発声に効果

3 ハイタッチ(3回)



体幹の回旋

4 ガッツポーズ



5 ツイスト



体幹をひねる筋肉・
股関節まわりの筋肉を
鍛え、ふらつき軽減

6

肩回し(②と同じ)

7

ハイタッチ(③と同じ)

8 トウタッチ 右・左 交互に4回ずつ



お腹・膝関節まわりの筋肉を鍛え、
つまづき予防・立ち座りも楽に

9 つま先・かかと上げ



すね・ふくらはぎを鍛え、
つまづき予防

10

ハイタッチ(②と同じ)

11 ウェルカムポーズ



12 スマイルポーズ



13

つま先・かかと上げ(⑨と同じ)

14 ニーアップ 8回



お腹・股関節まわりの筋肉を鍛え、
車の乗り降りが楽に

15

つま先・かかと上げ(⑨と同じ)

16 開脚もも上げ



股関節・お尻まわりの筋肉を
鍛え、浴槽のまたぎ動作が
楽に

17 深呼吸

