

自宅で出来る

# 簡身体操で体を守ろう

～脳トレ編～

体操の詳細は  
動画で確認→



## 2拍子3拍子 (12回1セット)

▲市のHP「掛川動画茶ンネル」  
健康増進 動画名「高齢者②」



- ・右手は①頭→②下ろす、左手は①頭→②肩→③下ろすという順番で動かしましょう。
- ・慣れてきたら触るところを変えて行いましょう。

## ジャンケンウォーキング (5回1セット)

～グー勝ち～

～チョキ勝ち～

～パー勝ち～



- ・ウォーキング (足踏み) をしながら、腕を振る前の手は「グー・チョキ・パー」と出し、後ろの手は前の手に勝つ手を出しましょう。

## グーパー体操 (茶摘み Ver.)



1. 前の手をグー、胸に置く手をパーで、左右交互に4拍子の歌 (茶摘みなど) に合わせて行います。
2. 歌の途中で、前に出す手をパー、胸に置く手をグーに変えて動かします。

★体操を行ったら、カレンダー等に印をつけ、記録しましょう！