

だれでも手軽に

ラジオ体操

- ①動きのポイントを押さえて
- ②使う筋肉を意識しながら
- ③てきぱきと元気よく動きましょう

初め

1 背伸び



2 腕を振って脚を曲げ伸ばす



3 腕を回す



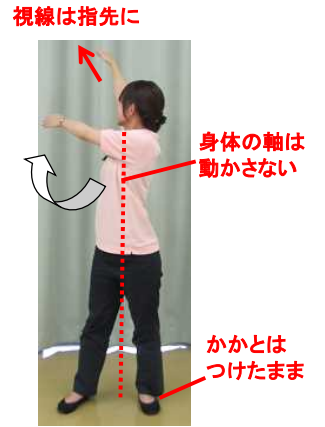
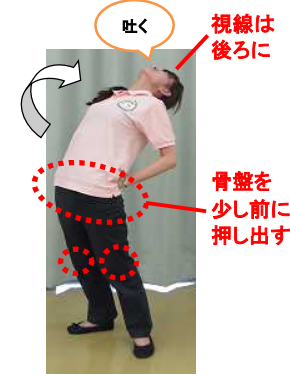
4 胸を反らす



5 体を横に曲げる

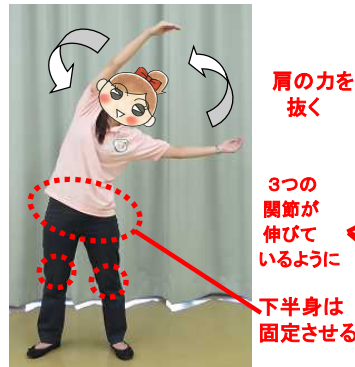


6 体を前後に曲げる 7 体をねじる

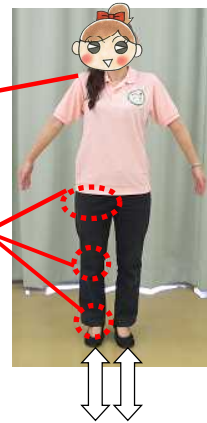


終わり

8 腕を上下に伸ばす 9 体を斜め下に曲げ 胸を反らす 10 体を回す



11 両脚跳び



12 腕を振って脚を曲げ伸ばす



13 深呼吸



3分12秒で無理なく全身運動！！

今治市健康づくり計画推進事業

