

家庭でできる!

11月の筋力アップ体操

甲州市では、毎日介護予防体操をCATVで放映しています。

～11月の介護予防体操テーマ～

筋力アップ 上肢の体操②

肘引き体操



- ①手のひらを上に向けてグーにし、前に出します。
 - ②肩甲骨を寄せるイメージで肘を引いていきましょう。
- ※繰り返していきましょう。(10回)

腕開き体操



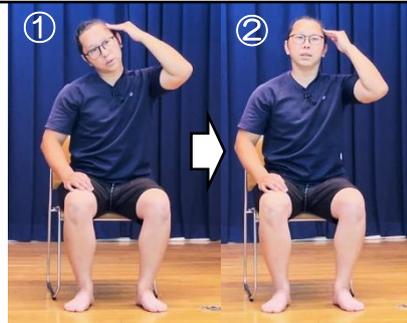
- ①手の平を上にして、くっつけます。この時に脇をぎゅっと寄せましょう。
 - ②肘の軸が動かないよう開いていきます。
- ※繰り返していきましょう。(10回)

首トレーニング①



- ①頭の後ろで指を組みましょう。
 - ②手で頭を支えるイメージでやや下を向いて、ゆっくりと正面を向いていきます。
- ※繰り返していきましょう。(10回)

首トレーニング② (首筋)



- ①手で頭を軽く押していきましょう。
 - ②正面に戻します。反対側も同様に行います。
- ※繰り返していきましょう。(10回ずつ)

今月の健康運動指導士 (エムズスポーツ)



若林先生



小林先生

○放送時間

塩山・大和 9:00～ 16:30～

勝沼 6:30頃～13:00頃～16:00頃～23:30頃～

健康運動指導士からの一言

寒くなってきて、体が冷えてきていませんか？体の中から暖まれるように筋力アップしましょう。

問い合わせ先

甲州市役所 介護支援課 高齢者支援担当 TEL：0553-34-5434

