



準備体操

みんなの体操

【みんなの体操って何!?】

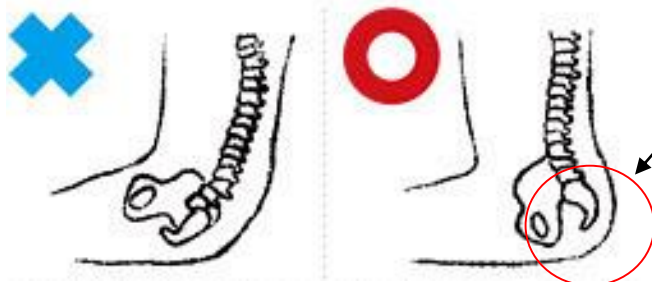
1999年に「NHK」と「かんぽ生命」が制作しました。老若男女、障害に関係なくできる体操になっています。ゆっくりなテンポで行うのでラジオ体操よりも運動量を抑えて作られています。

リラックス効果・血行促進・ストレス解消に効果があります。



【正しい座り方で体操しよう!】

あなたはどっちの座り方?



正しい座り方は骨盤が決め手! 📣

頭は、体重の約1/10ほどの重さです。

例(体重50kgの方の場合→頭の重さ約5kg)

上半身を支えている

腰には特に大きな負担がかかります。

骨盤を立てるように意識しましょう!

【改善ポイント!】



「お尻グイッ」を意識しましょう!

前かがみでお尻を一番後ろまで「グイッ」と座ってみましょう!そのまま体を起こすと背もたれに支えられ骨盤が立つので背筋が真っ直ぐになりますよ!

正しい座り方で気持ちよく体操をしましょう!

みんなの体操は、

◎NHK総合テレビ

月～金 9:55～10:00

◎NHK教育テレビ

月～土 6:25～6:30

この時間に放映されています。

是非、ご自宅でも

やってみてください!

レッツ倶楽部では、介護保険未認定の方でも無料で体力測定・体験利用ができます。上記に記載してある電話番号へお気軽にお問い合わせ下さい。送迎も無料で致します。

スタッフ紹介



きむら まき

盛岡南店、生活相談員の木村舞希です。昨年の6月から勤務しています。趣味は映画・音楽鑑賞・お裁縫です。又、毎晩欠かさずストレッチを行っています。体の疲れが取れて、ぐっすり眠られますよ! 明るく元気に頑張ります。よろしくお願いします!



南店で咲いた君子蘭(クンシラン)です。