

コロナに負けるな！いえなか体操！ 座位編

現在、不要不急の外出制限が続いています。
体力低下予防に
運動をしましょう！！

外出制限でも出来る運動
・ラジオ体操やテレビ体操
・人混みを避けての散歩
・畑仕事、庭いじり、日曜大工
等

ひまわり体操

那珂市花は「ひまわり」です。ひまわりは「元気」なイメージ。ひまわりの様に元気な身体を目指しましょう！！



背もたれに背
中が付かない
ように注意！

4秒かけて身体を丸め、4秒かけて身体全体伸ばしましょう！！
10回行いましょう！

八重桜体操

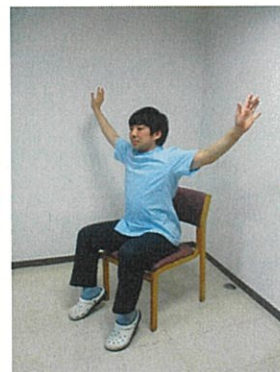
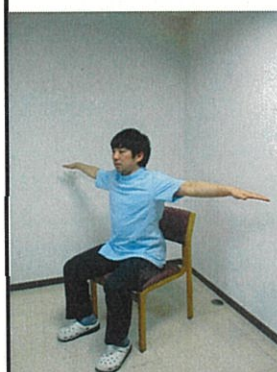
那珂市木は「八重桜」です。八重桜は「しとやか」なイメージ。八重桜の様にしとやかな身体を目指しましょう！！



手を横に広げます。グーパーをしながら手を上に挙げ、グーパーをしながら元の位置まで戻します。
足踏みをしながら手を動かしましょう！！足踏みは30回行いましょう！！

白鳥体操

那珂市鳥は「白鳥」です。白鳥は「優雅」なイメージです。白鳥のように優雅な身体を目指しましょう！！



しっかりと
つま先立ちを

両手を横に広げます。踵あげ運動を10回しながら手を上下運動しましょう！
白鳥の羽を羽ばたかせるのをイメージしながら手を上下運動しましょう！