

杜の都のおトク体操2

座って

おトク体操の
3つのおトク

心ウキウキ
からだも元気で
おトク!

かもついて
生活ラクラクで
おトク!

動きスムーズ
姿勢も良くなり
おトク!

自分の体調、体力と
相談しながら、無理
なく動きましょう!



1. 深呼吸とかかとの上げ下げ

♪森へ行きましょう

手の平を上、胸の高さまで持ち上げる
手の平を返し、下までおろす

両手を横に広げながらかかとを上げる
腕とかかとをおろす

息を吸う
息を吐く

1~4
5~8
2回くり返し

1~4
5~8
2回くり返し

2. 肘引き・腕ふりと足踏み

♪アマリリス

両肘を前から後ろに引く
腕をもどす
腕を振りながら足踏み

同様に2回

1~2
3~6
7~8
9~16
2回くり返し

3. 背中丸めと胸ひらき

♪スコットランドの釣鐘草

背中を丸める
胸を開いて両肘を後ろに引く
背中を丸める
腕をゆっくりおろし、背すじを伸ばす

胸の高さで

1~4
5~8
9~12
13~16
2回くり返し

4. 船こぎと膝の曲げ伸ばし

♪藁の中の七面鳥

右脚を斜め前に出し(前から後ろへ)船をこぐ
腕と脚をもどす
右脚を前に伸ばす
ゆっくりもどす

左脚同様に

1~2
3~4
4回くり返し
15~16
1~4
5~8
2回くり返し
1~32

5. 脚の開閉と膝上げ

♪トトトの歌

右脚を開く
もどす
右膝を上げる
もどす
右膝を上げる
腕と脚をおろす

左脚同様に

1~2
3~4
2回くり返し
1~2
3~4
5~6
7~8
2回くり返し
1~16

6. 体のねじりと腰まわし

♪ガボット

右へ体をねじる
もどす
左へ体をねじる
もどす
右から腰をまわす

左から同様に

1~2
3~4
5~6
7~8
9~16
くり返し
1~16

7. 深呼吸

♪森へ行きましょう

手の平を上、胸の高さまで持ち上げる
手の平を返し、下までおろす

息を吸う
息を吐く

1~4
5~8
2回くり返し

両手を横から上にあげる
手の平を返し、腕をおろす
両手を横に広げる
もどす

息を吸う
息を吐く

1~4
5~8
9~12
13~16

杜の都のおトク体操2 立って

おトク体操の
3つのおトク

心ウキウキ
からだも元気で
おトク!

かもついて
生活ラクラクで
おトク!

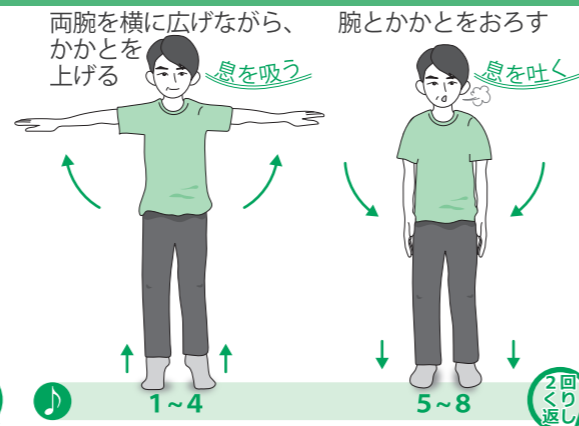
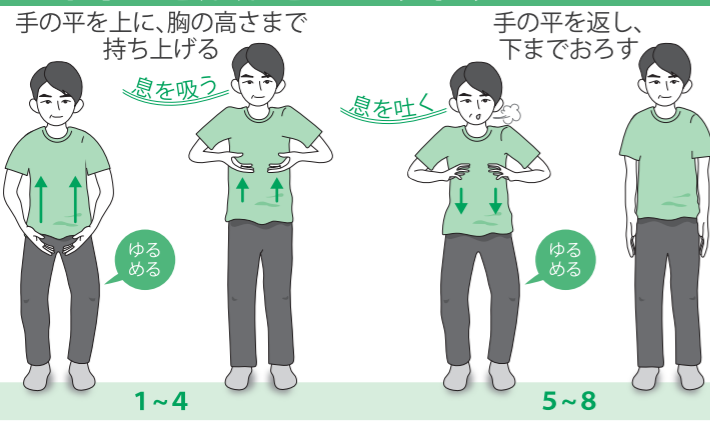
動きスムーズ
姿勢も良くなり
おトク!

自分の体調、体力と
相談しながら、無理
なく動きましょう!



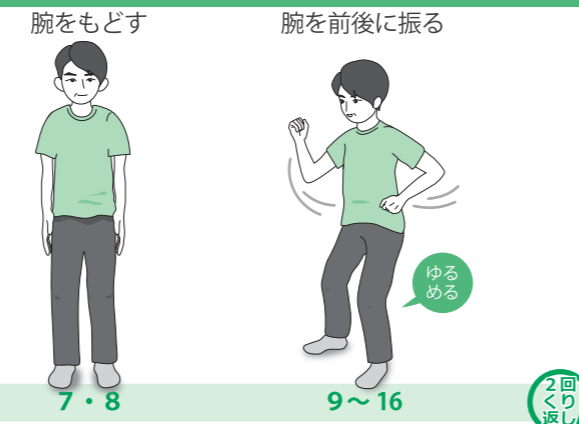
1. 深呼吸とかかとの上げ下げ

♪森へ行きましょう



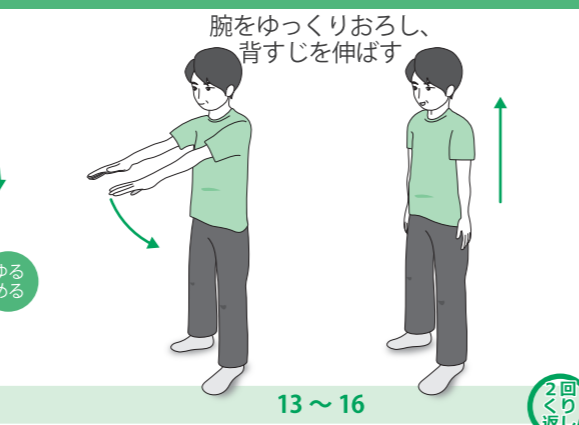
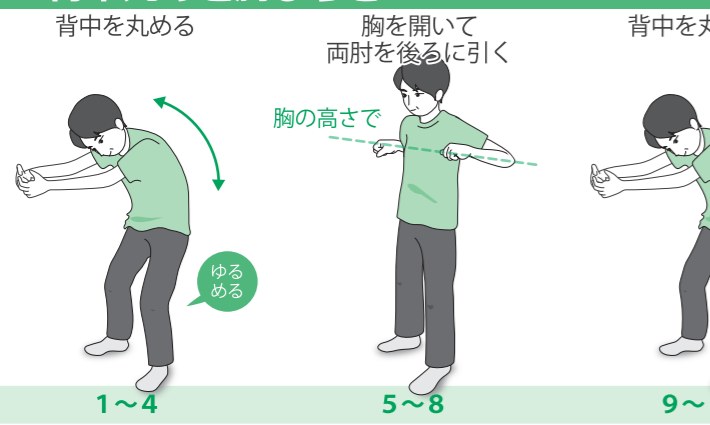
2. 肘引き・腕ふりと膝の屈伸

♪アマリリス



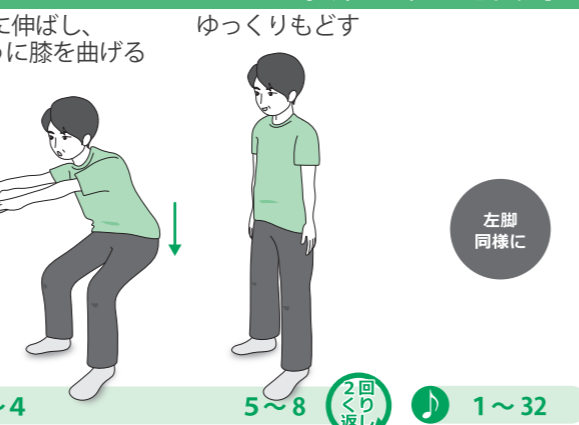
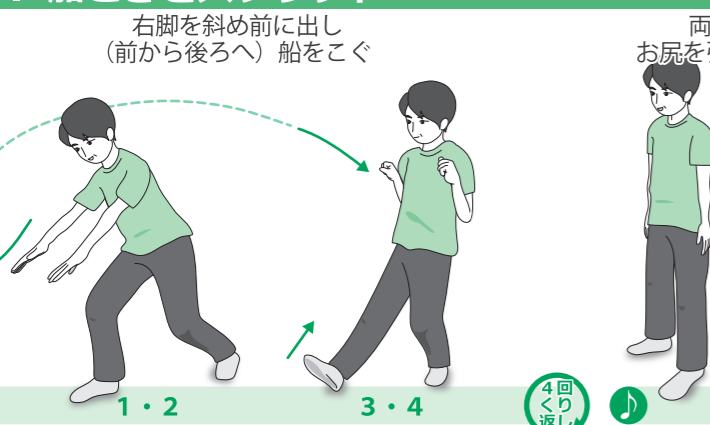
3. 背中丸めと胸ひらき

♪スコットランドの釣鐘草



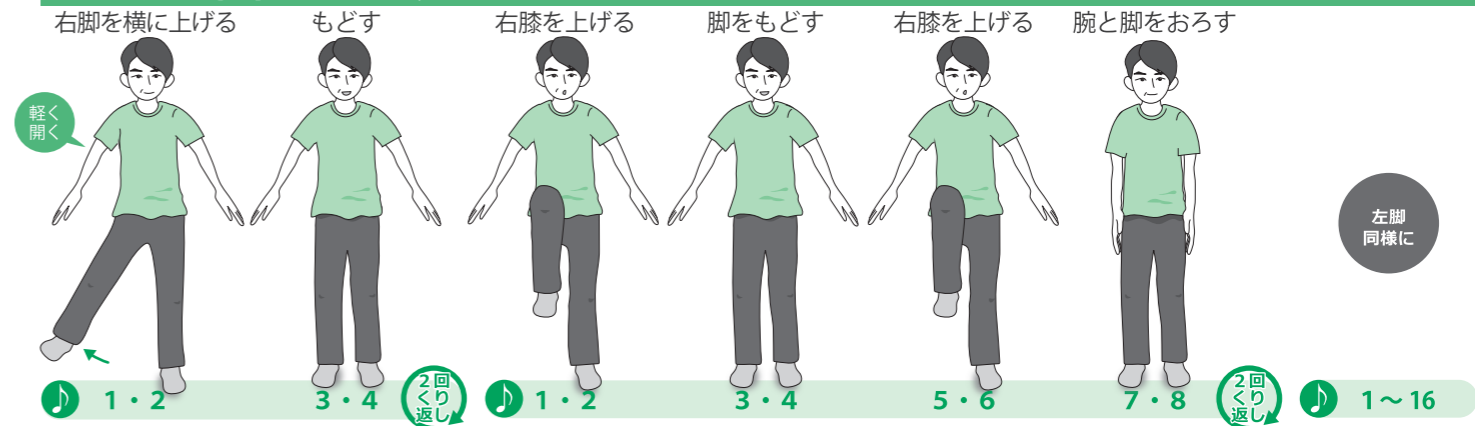
4. 船こぎとスクワット

♪藁の中の七面鳥



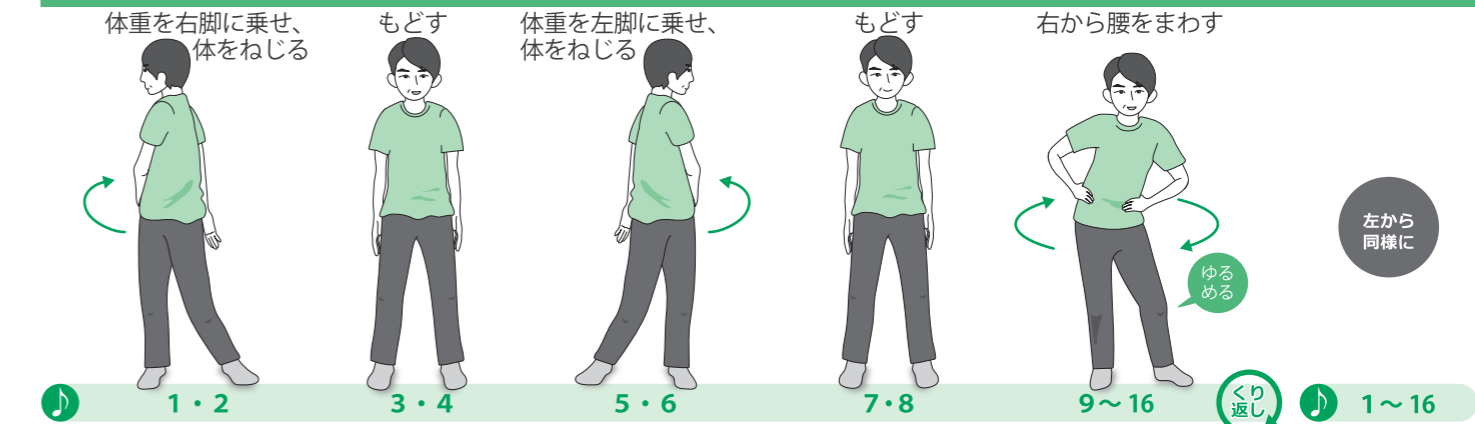
5. 脚の開閉と膝上げ

♪トトトの歌



6. 体のねじりと腰まわし

♪ガボット



7. 深呼吸

♪森へ行きましょう

