

「**元気!いばらき体操**」は、以下の4種類があります。体力や目的によって使い分けましょう。余裕のあるひとは、複数の体操を組み合わせでおこないましょう。

## 各体操の特徴

### ① みんなで元気体操

立ってでも座ってでもできる体操です。ハンカチを使って、みなさんで楽しく実践しましょう。最後は「**ハッピー!ラッキー!イバラッキー!**」と元気に声を出しましょう。

.....



### ② しっかり筋力アップ体操

しっかりからだを動かしたいひと向けの体操です。「ゆったりストレッチ体操」と組み合わせでおこなうことをおすすめします。余裕のあるひとは、足首に重りを巻いたり、ペットボトル(500ml)を持って負荷をかけることで、よりいっそう運動の効果をあげることができます。

.....

### ③ ゆったりストレッチ体操

運動に慣れていないひとでもできる体操です。全身の大きな筋肉をのばします。体力や体調によって、椅子に座っておこなうか床上でおこなうかを決めましょう。

.....



### ④ にっこりライフ体操

生活の動作を取り入れた体操です。音楽に合わせて楽しくからだを動かしましょう。

.....

問い合わせ先

茨木市保健医療センター 介護予防事業担当  
電話:625-6685