



いきいき越谷 健康体操

～ハツポちゃん体操～

1 ★ **スタート!**

1・2 3・4 5・6・7 8

かるく肩に手をそえて ひじを上げる かるくしゃがむ おおきく背のびして もとにもどす ※2回くりかえす

2

1・2 3・4 5・6・7・8

右足を前に 手をあげて 手をこしに 肩をそらしながらしゃがみます 肩をもどしながら

2回

足をかえてもういちど

むねをはる

3 ★

1 2 3 4

右足を前にして 背中をゴシゴシ ゴシゴシしながらしゃがみます

足をかえてもういちど

4 ★

1・2 3・4 5・6 7・8

今度は足を洗いあげて もどして はんたい側も もどします

5 ★ **おわおどり ステージ!**

※1回の動作ごとに もどします

1・2・3・4 (2回) 1・2・3・4 (2回)

つま先 タッチ を交互に 2回 かかと タッチ を交互に 2回 ※2回くりかえす

1・2 3・4 5・6 7・8 1・2 3・4 5・6 7・8

ツイスト! 横に ポン! 後ろに ポン! ひざを あげて ※2回くりかえす

6 ★

1・2・3・4 5・6・7・8 1・2・3・4 5・6・7・8

手足の プラプラ運動 力をぬいて 手はかきこむように 足を のびちみさせながら

7

1・2 3・4 5・6 1・2 3・4 5・6

のばして 手をクロス のばす 今度は 大きくのばします 手をクロス よいしょ!!

8

1・2 3・4 5・6 7・8

ねじりますよ それ! 手を 前後に はんたい側に ねじる 手を 前後に

9

1・2・3 4 5・6・7 8

腕をまわしつつ 足を引きよせる ポーズ! はんたい側に まわしつつ 足を引きよせる シャキッ!

10 ★ **印**

3→4→5 →6→1の順でくりかえし

深 呼 吸 ～ ～

おわり おつかれさまでした