



いきいき越谷 健康体操

～ハッポちゃん体操～

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 かるくしゃがみ おおきく背のびして もとにもどす

※2かいくりかえす

2

1・2 3・4 5・6・7・8

右足を前に 手をあげて 手もこしに 足をかえてもういちど

おねをはる 肩をそろしながらしゃがみます 肩をもとしながら

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 もとして はんたい剣も もとします

5 ★ **あわおどり ステージ!**

※1回の動作ごとに もどします

1・2・3・4 (2かい) 1・2・3・4 (2かい)

つま先タッチを交互に2かい かかとタッチを交互に2かい

※2かいくりかえす

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かいくりかえす

6 ★

1・2・3・4 5・6・7・8 1・2・3・4 5・6・7・8

手足のぶらぶら運動 力をぬいて 手はかきこめよう 足ものびちみさせながら

7

1・2 3・4 5・6 1・2 3・4 5・6

のほして 手をクロス のほす 今度は大きくのほします 手をクロス よいしょっ!

8

1・2 3・4 5・6 7・8

ねじりますよ そ〜れ! 手を前後に はんたい剣にねじる 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! はんたい剣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