

おうちでエクササイズ!

ホームページも作りました。イベントの案内を載せています。

日付													
1	/	10回											
2	/	10											
3	/	10											
4	/	10											
5	/	10											
6	/	10											
7	/	10											
8	/	10											
9	/	10											
10	/	10											
11	/	10	11	12	13	14	15						
12	/	10					15						
13	/	10					15						
14	/	10					15						
15	/	10					15						
16	/	10					15						
17	/	10					15						
18	/	10					15						
19	/	10					15						
20	/	10					15						
21	/	10					15	16	17	18	19	20	
22	/	10					15					20	
23	/	10					15					20	
24	/	10					15					20	
25	/	10					15					20	
26	/	10					15					20	
27	/	10					15					20	
28	/	10					15					20	
29	/	10					15					20	
30	/	10					15					20	
31	/	10					15					20	

Step① かかと上げ下げ

【ポイント】

しっかりかかとを大きく上げ下げしよう!

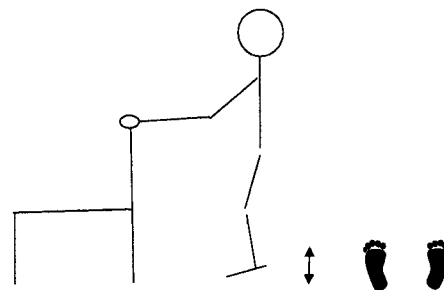
足首が柔らかくなって転倒防止につながるよ☆

まずは10回からスタート! 1日1回ずつ増やしてみよう★

(無理しないように、自分の目標を決めて、毎日の習慣にしましょう)

(できたところは、色を塗るといいかも)

(裏面も使えます)



おうちでエクササイズ!

Step② スクワット

【ポイント】 ひざがつま先の前に出ないように気を付けてね★

目線はまっすぐ前に向け、背中が曲がらないように☆

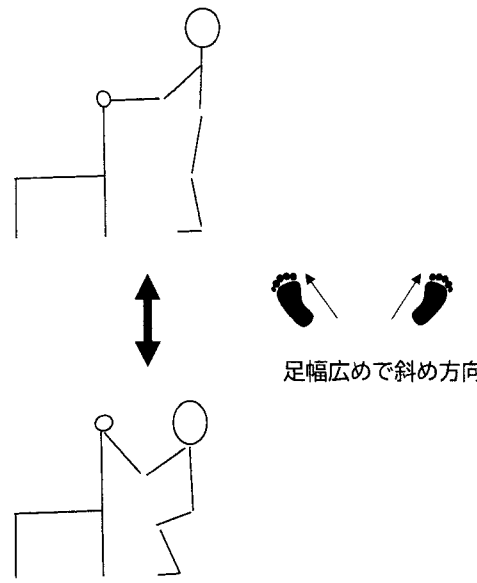
まずは10回からスタート! 3日に1回ずつ増やしてみよう★

(無理しないように、自分の目標を決めて、毎日の習慣にしましょう)

(できたところは、色を塗るといいかも)

(裏面も使えます)

	日付													
1	/	10回												
2	/	10												
3	/	10												
4	/	10												
5	/	10												
6	/	10												
7	/	10												
8	/	10												
9	/	10												
10	/	10												
11	/	10	11	12	13	14	15							
12	/	10					15							
13	/	10					15							
14	/	10					15							
15	/	10					15							
16	/	10					15							
17	/	10					15							
18	/	10					15							
19	/	10					15							
20	/	10					15							
21	/	10					15	16	17	18	19	20		
22	/	10					15						20	
23	/	10					15						20	
24	/	10					15						20	
25	/	10					15						20	
26	/	10					15						20	
27	/	10					15						20	
28	/	10					15						20	
29	/	10					15						20	
30	/	10					15						20	
31	/	10					15						20	



足幅広めで斜め方向



おうちでエクササイズ！

ホームページも作りました。イベントの案内を載せています。

日付

1	/	6回							
2	/	6							
3	/	6							
4	/	6							
5	/	6							
6	/	6							
7	/	6							
8	/	6							
9	/	6							
10	/	6							
11	/	6	8	10	12				
12	/	6							12
13	/	6							12
14	/	6							12
15	/	6							12
16	/	6							12
17	/	6							12
18	/	6							12
19	/	6							12
20	/	6							12
21	/	6							12
22	/	6							12
23	/	6							12
24	/	6							12
25	/	6							12
26	/	6	8	10	12	14	16	18	20
27	/	6							20
28	/	6							20
29	/	6							20
30	/	6							20
31	/	6							20

Step③ ももあげ

【ポイント】

ふとももがおなかにつくぐらい上げよう！

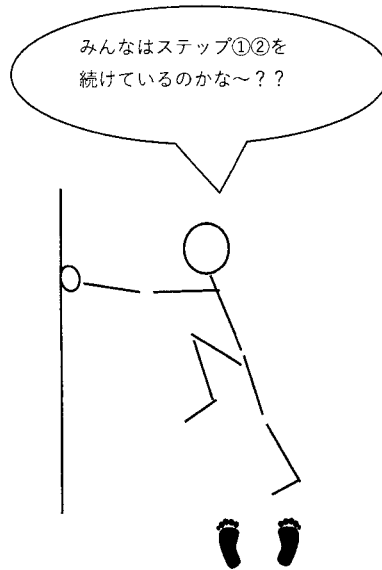
太もも・足のつけね・腹筋の強化です。

ゆっくりだよ！ 交互に右左「1っーち(右)2いー(左)3あぁんっ」

息を吐きながらすると効果的

(無理しないように、自分の目標を決めて、毎日の習慣にしましょう)

(できたところは、色を塗るといいかも)



左右交互にももあげ

☆慣れてきたらクロス上げ。左ももを右ひじめがけてあげてみよう☆

次に右ももを左ひじめがけて。でもかなりきついから無理しないこと。



おうちでエクササイズ！

ホームページも作りました。イベントの案内を載せています。

日付

1	/	10回
2	/	10
3	/	10
4	/	10
5	/	10
6	/	10
7	/	10
8	/	10
9	/	10
10	/	10

Step④ 壁うでたて

【ポイント】

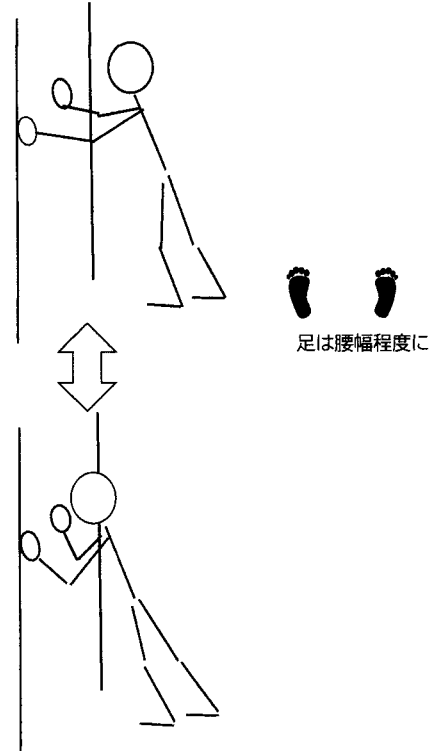
手を肩幅程度に広げまて
息を吐きながらゆっくりと
胸の筋肉(大胸筋)を使います

(無理はしないように、自分の目標を決めて、毎日の習慣にしましょう)

(できたところは、色を塗るといいかも)



11	/	10	11	12	13	14	15
12	/	10					15
13	/	10					15
14	/	10					15
15	/	10					15
16	/	10					15
17	/	10					15
18	/	10					15
19	/	10					15
20	/	10					15
21	/	10					15
22	/	10					15
23	/	10					15
24	/	10					15
25	/	10					15



26	/	10	8	10	12	14	15	16	17	18	19	20
27	/	10					15					20
28	/	10					15					20
29	/	10					15					20
30	/	10					15					20
31	/	10					15					20



おうちでエクササイズ！

ホームページも作りました。イベントの案内を載せています。



日付		
1	/	10回
2	/	10
3	/	10
4	/	10
5	/	10
6	/	10
7	/	10
8	/	10
9	/	10
10	/	10

Step⑤ タオル懸垂

【ポイント】

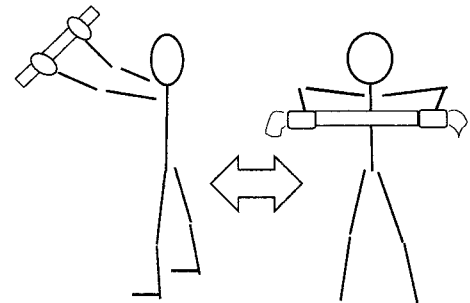
タオルの両端をつかみ、腕を斜め上に伸ばす

息を吐きながら肩甲骨を寄せるように、ゆっくりと引き寄せる

(無理はしないように、自分の目標を決めて、毎日の習慣にしましょう)

(できたところは、色を塗るといいかも)

11	/	10	11	12	13	14	15
12	/	10					15
13	/	10					15
14	/	10					15
15	/	10					15
16	/	10					15
17	/	10					15
18	/	10					15
19	/	10					15
20	/	10					15
21	/	10					15
22	/	10					15
23	/	10					15
24	/	10					15
25	/	10					15



イベント案内

7/17 (土) 中高年エクササイズ 虎姫まちセン 10時～

7/22 (木) ふれあいラジオ体操
虎姫体育館駐車場前 朝6時半～

26	/	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
27	/	10					15					20
28	/	10					15					20
29	/	10					15					20
30	/	10					15					20
31	/	10					15					20



おうちでエクササイズ！

ホームページも作りました。イベントの案内を載せています。

日付

1	/	5回
2	/	5
3	/	5
4	/	5
5	/	5
6	/	5
7	/	5
8	/	5
9	/	5
10	/	5

Step⑥ 足よこあげ (アブダクション)

※アダクションではないよ

【ポイント】

おしりの筋肉（中殿筋）を鍛えるよ

壁に手を添えるだけ あまりもたれないこと

足首からつま先は直角に

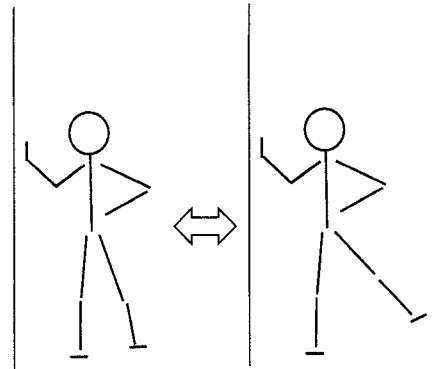
動かす足は地面につけない

(無理はしないように、自分の目標を決めて、毎日の習慣にしましょう)

(できたところは、色を塗るといいかも)



11	/	5	6	7	8	9	10回
12	/	5					10
13	/	5					10
14	/	5					10
15	/	5					10
16	/	5					10
17	/	5					10
18	/	5					10
19	/	5					10
20	/	5					10



右が出来たら次は左も

21	/	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15回
22	/	5					10					15
23	/	5					10					15
24	/	5					10					15
25	/	5					10					15
26	/	5					10					15
27	/	5					10					15
28	/	5					10					15
29	/	5					10					15
30	/	5					10					15
31	/	5					10					15



おうちでエクササイズ！

ホームページも作りました。イベントの案内を載せています。

日付

1	/	10回
2	/	10
3	/	10
4	/	10
5	/	10
6	/	10
7	/	10
8	/	10
9	/	10
10	/	10

Step ⑦ つま先あげ

(全①～⑦) 前脛骨筋 (ぜんけいこつきん) すねの部分の筋肉を鍛える運動

【ポイント】

かかとに負担がかかりすぎないように気を付ける

すねの筋肉を意識して動かす

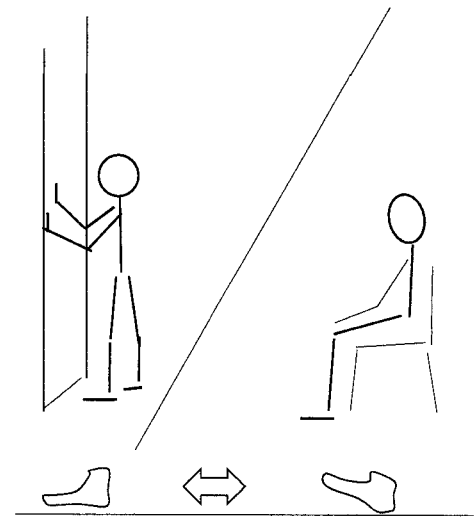
この筋肉が衰えると、小さい段差でつまづきます



(無理はしないように、自分の目標を決めて、毎日の習慣にしましょう)

(できたところは、色を塗るといいかも)

11	/	10	11	12	13	14	15回
12	/	10					15
13	/	10					15
14	/	10					15
15	/	10					15
16	/	10					15
17	/	10					15
18	/	10					15
19	/	10					15
20	/	10					15



21	/	10	11	12	13	14	15回	16	17	18	19	20回
22	/	10					15					20
23	/	10					15					20
24	/	10					15					20
25	/	10					15					20
26	/	10					15					20
27	/	10					15					20
28	/	10					15					20
29	/	10					15					20
30	/	10					15					20
31	/	10					15					20

