

北区健康体操 「Happy☆キタエちゃん体操 中級編」

①早起きたら 朝日を浴びて



息を止めない!

②両手をあげて



踵をあげて 背伸びをしましょ
アップ&ダウン アップ&ダウン
体のぼここ リフ〜ッシュン

踵あげ
7回



④さあ 窓を拭こう 左右に重心動かして

右→左→右→左→右
左→右→左→右



肘を曲げて、本当に窓を拭くよう左右に平面に動かす!

上げ下げ
3回



両肘をつける!

⑥朝ごはんの前に テーブル拭いて準備して

外回し2回
内回し2回



手の平を地面と平行にして回す!

⑦いただきます〜す〜と思ったけど



腕はまっすぐ!

⑧「あれ、イスがない」(驚く)



⑨仕方ない スクワットで ロコモ予防
いち、にー、さーん、しー、キープしよう

スクワット
4回



⑩今日はおでかけ 船岡山へ 両手を振って 脚あげて

腿上げ
4回



⑪信号待ちでは つま先立ちを キープしようよ 赤信号

つま先立ち
3回



⑫歩いた後は 後ろで両手を組みましょ
胸を広げて 上下に動かし クールダウンだ

上げ下げ
2回



⑬手を組んで背も伸ばそう



足は直立で!
手の平は返さない!

⑭上下に 運動

上げ下げ
2回



⑮右に 左に 気持ちよ〜く

右→左→右→左



ワンツー ワンツー

⑯坂道だからしんどいけれど 負けない気持ち
パンチしよう「あ!大文字山が見えてきた」

パンチ
10回



胸から前に向かって、手の平が外に向くようにパンチ!

⑰やっとならぬ 船岡山へ



⑱疲れた足は アキレス腱のぼしましょ ストレッチしたら
クールダウンだ いちにさんし ににさんし

右足
左足



⑲裏も伸ばし 脚をかえて 左右交互に〜

右足
左足



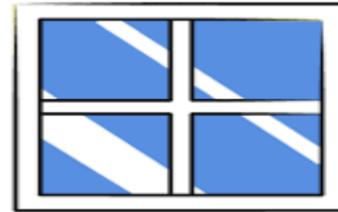
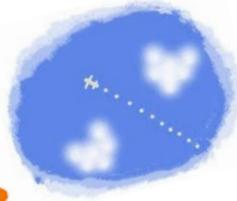
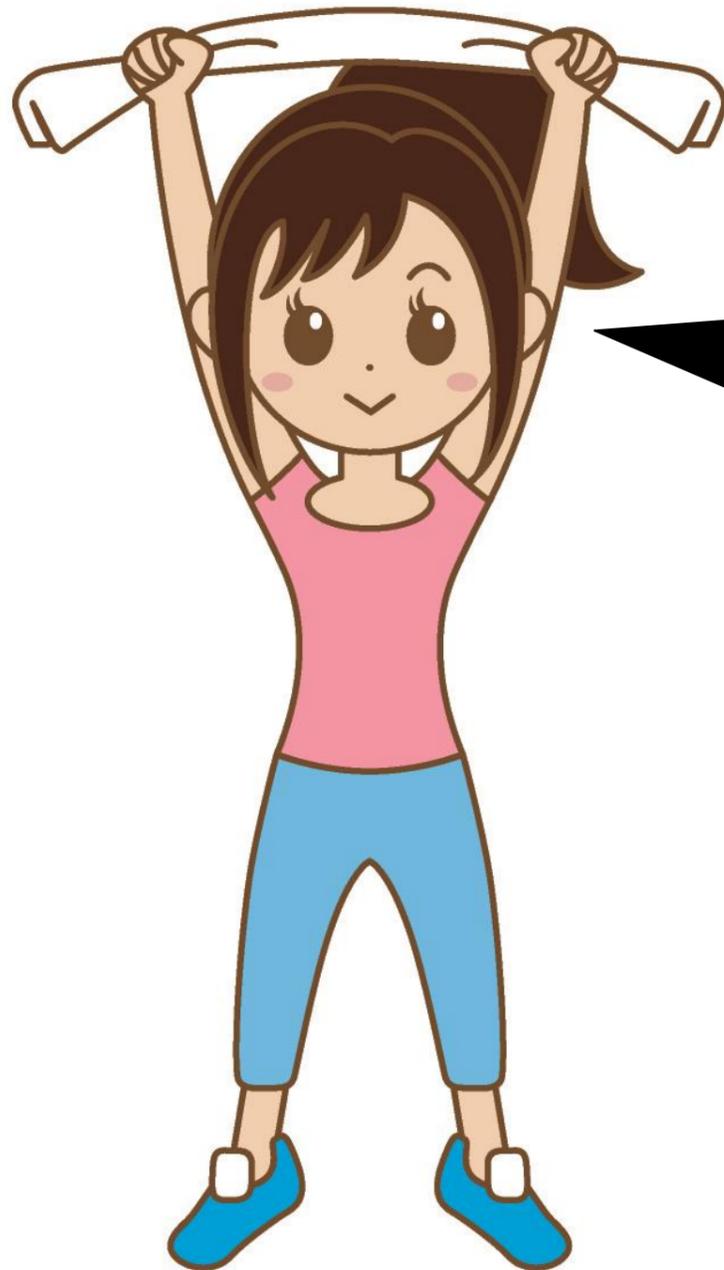
⑳北区の山に また来たくなる

深呼吸
2回



みんなで作る「健康長寿のまち・北区」

～Happy☆キタエちゃん体操 中級編～



「Happy☆キタエちゃん体操 中級編」は、日常生活の動きにちょっとした運動を取り入れることで、気づかぬうちに健康な体づくりができる体操です。
北区オリジナルの音楽と共に楽しく体を動かしましょう♪



音楽は、こちらをご参照ください。

URL : <http://www.city.kyoto.lg.jp/kita/page/0000241825.html>