

# お楽しみ会

# NO. 4

実施日2018年9月12日



みよし市主催・地域サロン第3回(1/2) リラックス体操と小物づくり  
 この夏の極暑に耐えた体をリフレッシュするためにリラックス体操でうっすら汗をかきました。後半は脳トレになる工作づくり。昼食は栄養、風味を損なわない調理法「パッククッキング」で作った焼そばをみんなで楽しみました。  
 講師は愛知健康づくりリーダー 野口先生です。

★今回はきたけ地区の地域包括支援センターと協力して行いました。

## ゆるいほぐすストレッチ



両足は肩幅に  
ひらいて  
まっすぐ  
立ちましょ



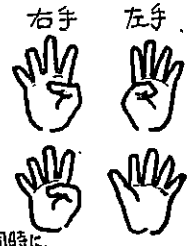
① 両手をぶらぶら



② 右手は胸前でグー、  
左手は前へ突き出しパー。  
★これをくり返したら  
反対の動作を行う



③ ②の動作の間に  
拍手を1回、パチン。  
★拍手を3回まで  
増やして行ってみる



※スタート時の手の形  
同時に、  
④ 肩に指を拵っていて  
そとへひらいていく。



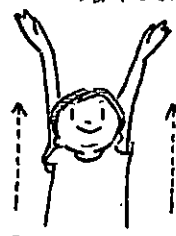
椅子に  
浅めに、  
腰かける。



1. 2. 3. 4.  
1. 2. 3. 4.  
① 足踏み  
次に、少し早く  
足踏み



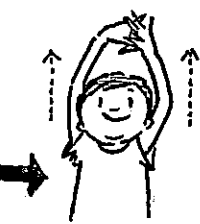
② 肩の上げ下げ



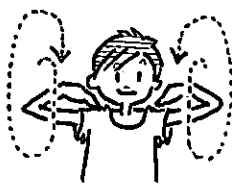
③ 背のび



④ 胸の前で  
手を組み



手の平を裏返し  
背のび



⑤ 肩を回す。



⑥ 息をはきながら  
両手を胸前へ



⑦ 息を吸いながら  
両手をひろく。



⑧ 右側、左側へ  
脇をのばす  
★持ち手をかえて行う



⑨ 両手を  
後ろで組んで  
胸をのぼる。

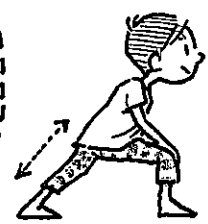


⑩ 両手を胸前で合わせて  
右側、左側へと  
上半身をねじる。



1. 2. 3. 4 と  
声を出しながら、  
行いましょう  
その時の呼吸が  
楽にできます。

野口先生。



① 片足を後ろに引いて  
ひざうらをはさむ  
(反対の足も行う)



② 引いた足の方へ  
加重する



③ 上半身を前へ  
ゆっくり倒す。



④ 両手を腰にあて  
体をのぼる