

やさしいシルバ－体操



1 足踏み

椅子に腰かけ
足踏みをする

音に合わせて
リズムカルに



30～60秒

2 もも上げ

椅子に腰かけ
両足を持ち上げる

脚の付け根から



ゆっくり5回

3 ひざ伸ばし

椅子に腰かけ
片足を持ち上げ
ひざを伸ばす



ゆっくり5回

4 ばんざい捻り

椅子に腰かけ
ばんざいの状態で
上半身を捻る



左右 5回

5 舟こぎ

肩甲骨を寄せる

椅子に腰かける
息を吐きながら前
吸いながら後

肩甲骨を離す



ゆっくり5回

6 腕立て伏せ

壁に向かって立ち
両手で壁を押し
ひじを伸ばす



ゆっくり5回

7 脚上げ（横）

椅子につかまって立ち
片足を横に上げる

お尻の筋肉を使って
持ち上げる



左右5回

8 かかと上げ

椅子につかまって立ち
かかとを上あげる

座りながらでも
OK



ゆっくり5回

