

健康体操の

健康サポートの

健康体操考案者
津布樂朋子健康運動指導士

準備運動
「かかとの上げ下げ」
8コマ



1 番 ♪

認知症予防
「両手のグーパー」
手指を大きく開閉。脳に「運動するぞ！」とサインを送ります。8コマ



～ 前 奏 ～



「半円を描くように腕伸ばし」
腕を大きく動かすことで、僧帽筋・広背筋のほか、体側をのぼす効果があります。動きは全て右側から 2回繰り返したらも左側も同様に2回行います。



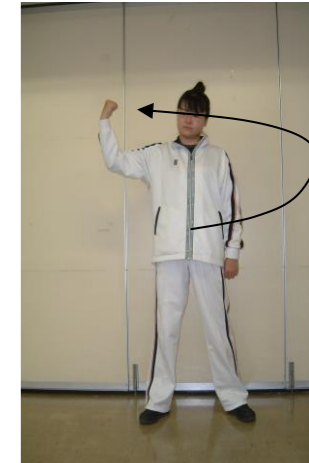
すがた 姿 やさしい



みかもやま 三義山



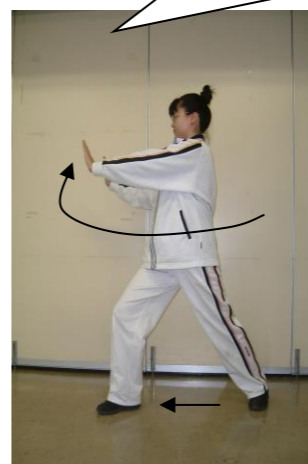
きぼう 希望 あふれる



あお そら 青い空

肩こり予防
「しっかり力こぶ作り」
胸をはって、肩から大きく腕を回し、上腕と肩甲骨を動かします。

「ウエストひねり」
戻した右足を大きく右側に踏み出すと同時に、両手を水平に右側へひねり、足を戻して正面で腕を引きます。右・左を2回繰り返します。



あした ひら かがや みち 明日を拓く 輝く道が



「体ほかほか足踏み万歳」
太ももを高く上げながら足踏み胸をはって大きく両腕を広げたら、両腕は背中を丸めるように前でクロスさせましょう。手を挙げて胸前クロスを4回繰り返します。

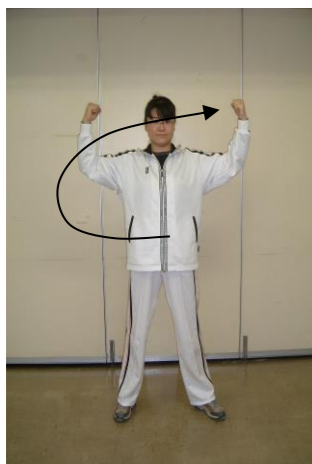


こころ 心つないで



の 伸びる街 まち 佐野 さの

転倒予防
「両腕伸ばして重心移動」
肩の高さに両腕を上げて、左右交互に膝を曲げます。顔は曲げた膝側とは逆に向きます。右・左・右まで行ったら、最後の左に時に右足を戻します。



いっぱい



さの 野 夢 ゆめ



みらい 未来

「両手でトントンマッサージ」
 ①ふくらはぎ ②もも ③腰 ④肩
 ①から2回ずつトントンとたたきながら、
 ④までを2回繰り返します。



～ かん そう 奏 ～ 2番♪と3番♪の間

最後は・・・「深呼吸」
 両手を胸の前で組み
 ます。



背中を丸めながら、
 組んだ手を
 そのまま前へ



組んだ手を上に伸ばして、手の平を
 かえし、両側からゆっくりおろしま
 す。



無理をせず、自分のペースで体操しましょう



さのしか
 ♪佐野市歌

作曲：神原政敏 (ダ・カーポ)

作詞：松島賢一 (佐野市歌選考委員会選考)

補佐詞：神原広子 (ダ・カーポ)

1番♪ 姿やさしい 三義山 希望あふれる 青い空 元気いっぱい 佐野 夢 未来
 明日を拓く 輝く道が 心つないで伸びる街 佐野
 2番♪ 緑したたる 唐沢の 香りゆかしき 松の風 愛がいっぱい 佐野 夢 未来
 歴史を綴る 万葉の里 心育くみ 生きる街 佐野
 3番♪ 水も清らかに 沸き出でて 人をうるおし 奏でゆく 笑顔いっぱい 佐野 夢 未来
 豊かな恵み 実る喜び 心ふれあい 歩む街 佐野

「健康サポートさの」とは・・・

市民の健康づくりの指針となる計画「さの健康21プラン」
 を普及啓発し、市民の健康づくりと一緒に考え応援していく
 ボランティア団体です。

各支部において、ウォーキング教室やストレッチ体操教室
 減塩をテーマにした料理講習会など、健康づくりに関する事業
 を企画・運営しています。

佐野市歌に合わせた「健康体操さの」も広めていきたいと
 思います。運動習慣のきっかけ作りとして、
 お役立てください。

担当課 佐野市健康増進課
 TEL 24-5770

