

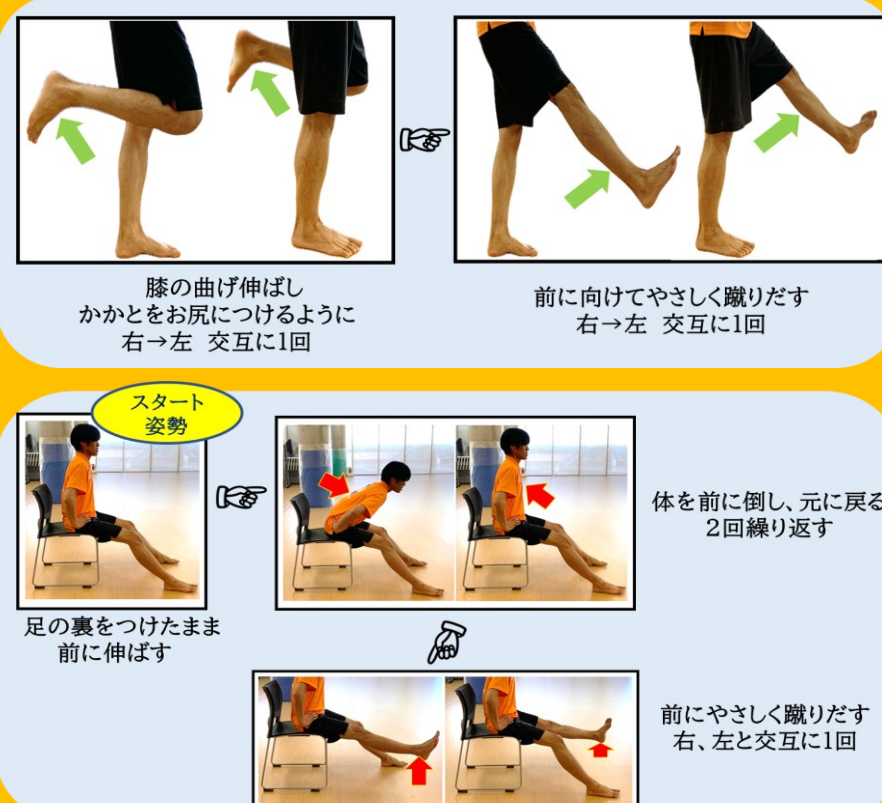
みんなで楽しもう！ 糸満市民の歌リズム体操

足関節から肩関節に向かって行う6種類のリズムに合わせた動き
道具を使わずに気軽にできる介護予防体操

④ お腹回りの運動 主なアプローチ: 腸腰筋、腹斜筋、腹直筋



② 膝関節周りの運動 主なアプローチ: ハムストリングス、大腿四頭筋

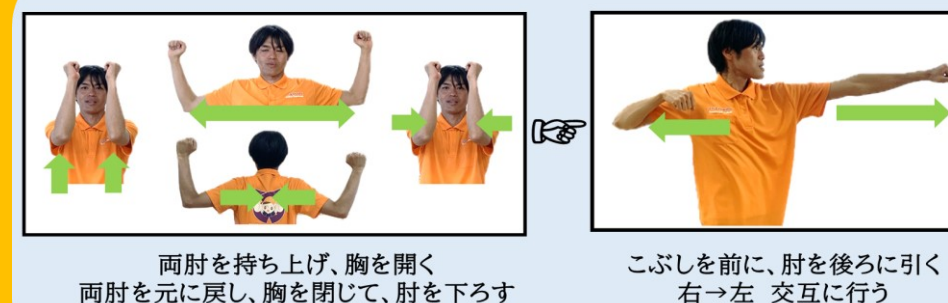


⑥ 肩関節周りの運動 主なアプローチ: 三角筋、僧帽筋、棘上筋

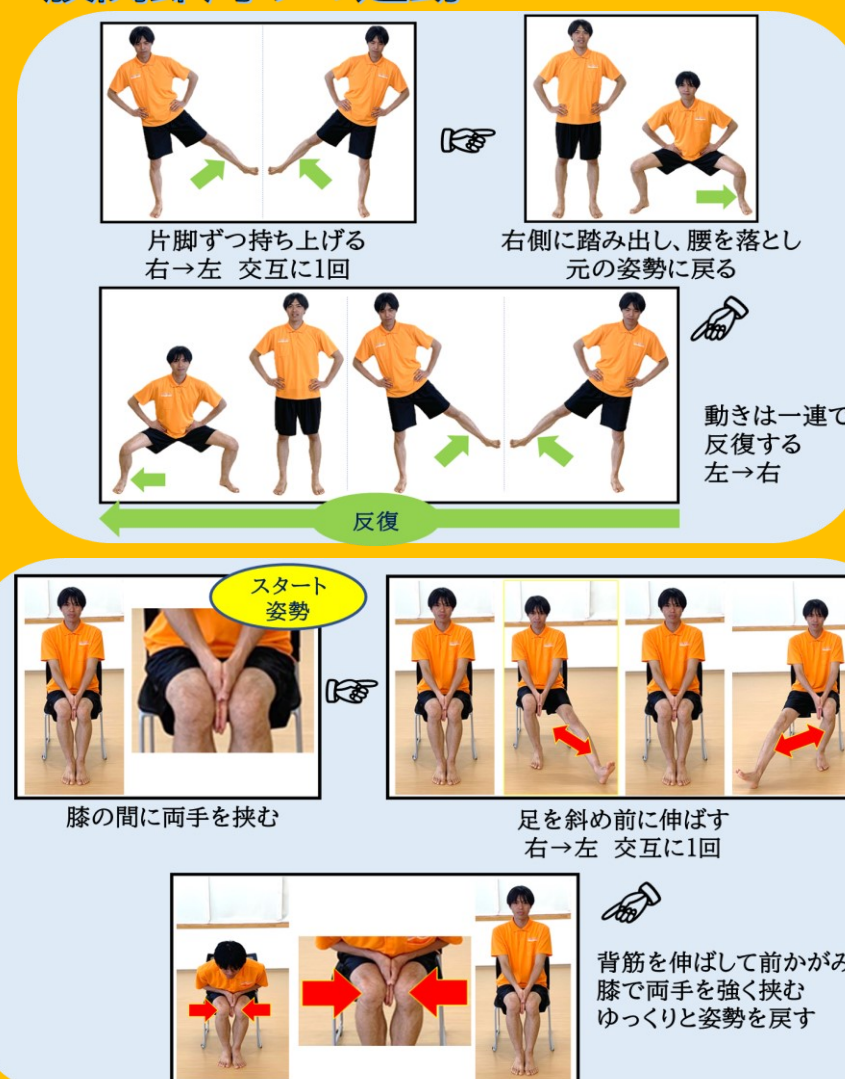


イチ・ニ・サン・シ
イチ・ニ・サン・シ
おかわりもう一回♪

⑤ 肩甲骨周りの運動 主なアプローチ: 菱形筋、肩甲挙筋



③ 股関節周りの運動 主なアプローチ: 外転筋、内転筋



① 足関節周りの運動 主なアプローチ: 前脛骨筋、腓腹筋



体操音源にはチビっ子の声援入り！
おじいちゃん・おばあちゃん頑張るっきゃないよね！



動きの解説、体操の動画を糸満市ホームページにアップ！
是非、ご覧いただいて実践してみてください！

