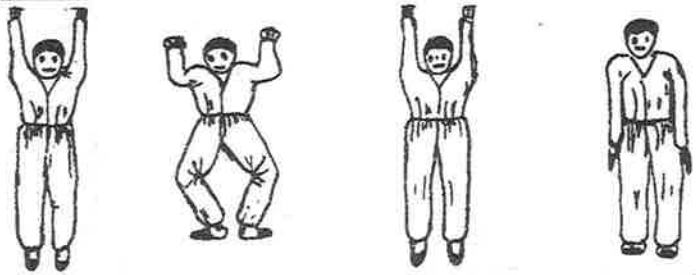

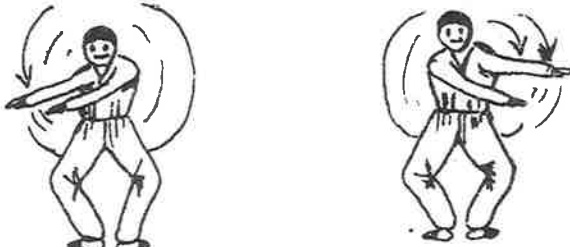
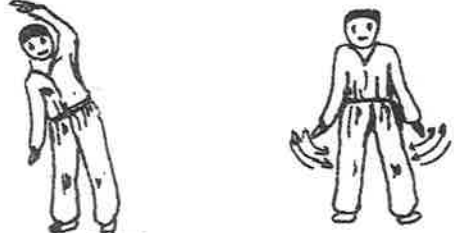
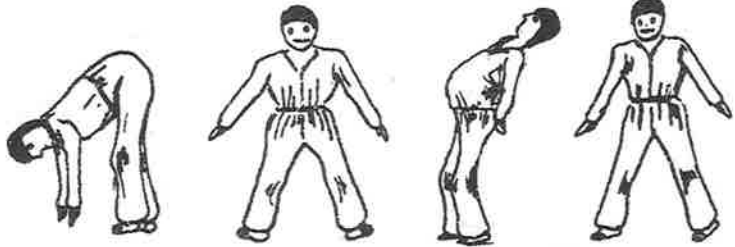
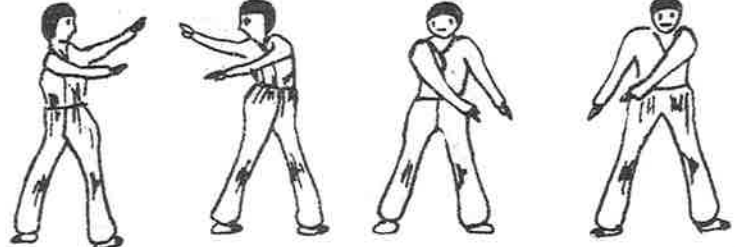

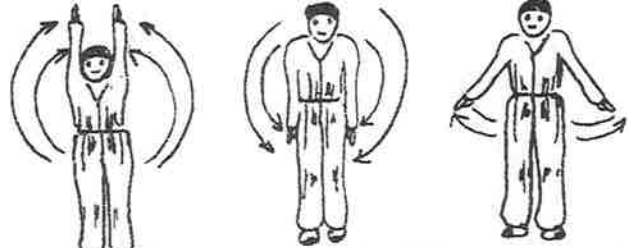


“健康で明るい家庭は町民体操”  
 職場、田畑でみんなそろって健康づくり

No.	運動	体操のしかた	
1	手を前から上にあげて背のびの運動	 <p>手をゆっくりあげ背のびをしかかをと上げる。                      1・2で手を上にあげ、3・4でひじを横にはり、手を上にあげおろす。もう一度くりかえす</p>	
2	ひざのまげ伸ばし	 <p>ひざを深くまげ、はづみをつけ、つぎに伸ばします。                      4回します。</p>	
3	腕の横回しひざのまげ伸ばし	 <p>両腕をからだの前で側方に回しながらひざのまげ伸ばしをします。</p>	
4	からだの横まげ	 <p>足を開いて腕を横から上にあげ体を横にまげ、おろしてももを2回たたく。</p>	
5	からだを前と後にまげる	 <p>足をひらきはずみをつけて前にまげ、つぎに腰に手をあて後にそらす。</p>	
6	からだの横まわし	 <p>足を開いて両手を前から後に振りからだをひねる。</p>	
7	ろこぎと両足とび	 <p>左を向いて上体を前にまげながら腕を後から前に円を描くように大きく振り出し、からだをおこして後にそり腕を肩の上に力強くまげる（後半は右向）                      肩や上体の力をぬいて両足とび</p>	
8	呼吸運動	 <p>手を上にあげて横からおろしながら深呼吸をします。</p>	

○よく見えるところに貼っておきましょう。