



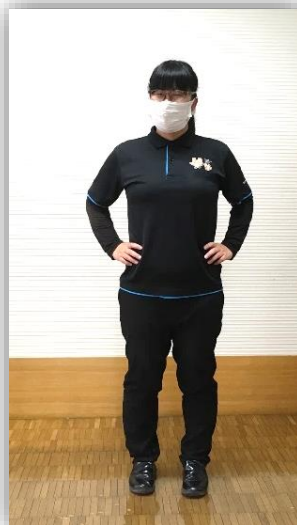
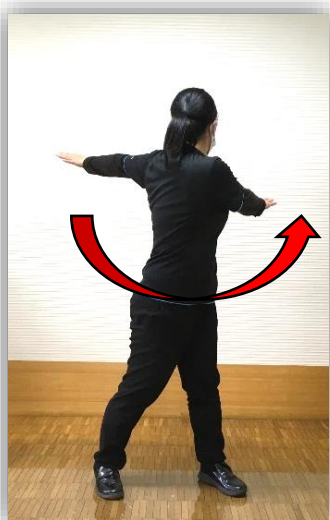
体操は YouTube で
公開中！！

『四国てくてく体操』ポイント！

四国てくてく体操



1 片足を踏み出して振り返り、前に戻る（右1回・左1回）



2 片足を前方に踏み出して両手を前に出し、戻る（右1回・左1回）



3 膝を曲げて片足に重心をかけながら、反対の手で太ももを洗う動作をする。
（右1回・左1回）



ゴシ！ゴシ！



※下肢筋力アップに効果的！！



『おうちでエンジョイ！へこまん生活』は
こちらから。
介護予防情報を定期的に発信しています。

松山市社会福祉協議会 2021

