



きつみん体操第2



	肘を90度曲げる	両肩から腕を上げる	斜め前に腕上げ +肘を引く	膝曲げ +踵上げ 前後移動	膝曲げ +踵上げ 左右移動	手を伸ばし ゆっくり 立ち座り	腹筋運動
座って運動する人 (膝が痛い人、 運動習慣がない人)							
立って運動する人							

※基本は足を肩幅に開き、姿勢をよくして立ちましょう。

※ひとつの運動を8秒かけて行ってください。
(4秒かけて上げる、4秒かけて下ろす)

少しきつ
いよ
みんなが
んばろう!



杵築市リハビリ専門職団体「知恵袋」
杵築市医療介護連携課