



きつみんな体操



平成30年9月作成

	前に腕上げ	横に腕上げ	膝の筋力強化	股関節の筋力強化(右)	股関節の筋力強化(左)	踵上げ運動	腹筋運動
座っている運動 (膝の痛い人、運動習慣がない人)							
立っている運動							

※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)

きつくないよ
みんなできるよ



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