

# みんなで元気に おひさま体操！

## ～ 全身編 ～



\* ひじを曲げて腕を斜めに左右2回ずつ引き上げる。足は足踏みをする。

♪ おさかなくわえたらねこ



\* 腕をしっかり振って足踏みをする。

♪ おっかけて



\* ひざを曲げて足の裏をさわる。(左右交互に2回)

♪ はだして かけてく



\* 腕とひざを曲げて、上半身を左右1回ずつひねる。

♪ ようきな サザエさん



\* 足を大きく踏み出し、両腕を上へ伸ばす。(左足右足1回ずつ)

♪ みんながわらってる



\* 腕を斜め上に伸ばし、足踏みをする。(左右1回ずつ)

♪ おひさまもわらってる



\* 片方ずつ腕を大きく前から水平に動かす。足は足踏みをする。

♪ ルールル ルルルー



\* 足踏みしながら大きく深呼吸をする。

♪ きょうもいいてんき

## 「浦安市健康推進員について」

浦安市健康推進員は市長の委嘱を受けて、市民の皆さんと一緒に健康づくりのための活動をしているボランティアです。「自分の健康は自分で守るもの」という考えをもとに正しい健康情報を学び、家族や地域の方に伝える活動をしています。月に1回の定例会やイベントにおいて知識の普及、出前講座としておひさま体操や食育劇の普及活動などを行っています。

**「けんすい」と覚えてね！**

問い合わせ：浦安市 健康増進課成人保健係 ☎047-381-9059

