



たかつき TAKATSUKI もてきん ソング

STEP 01 かかとおとし

STEP 02 足ふみ

STEP 03 前後ランジ

STEP 04 つま先立ちバランス

STEP 05 スクワット

STEP 06 足ふみ

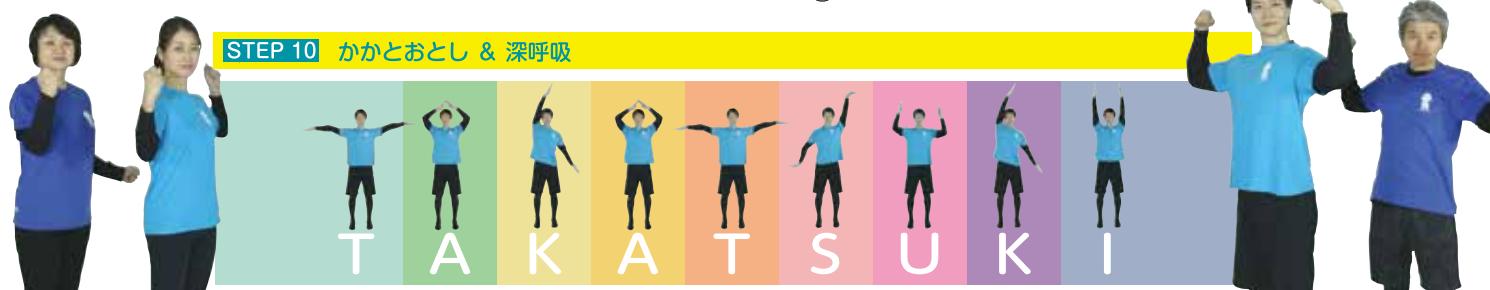
STEP 07 左右ランジ

STEP 08 片足立ちバランス

STEP 09 スクワット

STEP 09 スクワット

STEP 10 かかとおとし & 深呼吸



問合せ先

★ 高槻市 長寿介護課 介護予防・社会参加促進チーム Tel.072-674-7881

体操を行う際の 注意事項

- 十分に体調に配慮し、無理のない範囲で行うようにしましょう。
- 運動制限のある方は、主治医に相談して行なうようにしてください。



監修 / 大阪医科大学 総合医学講座 リハビリテーション医学教室



高槻
も
も
て
て
が
る
に
が
た
く

筋力アップ↑体操



★ 高槻市
Takatsuki City

▼令和時代をアクティブに生きるための新しい筋力・バランスストレーニング