



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



あさすつきりめざめてー ひるきびきびうごけるー よるほどよくつかれてー いいねむりにつくー

STEP 04 つま先立ちバランス



ほんとうはきづいてる かわりゆくことー まいにちくりーかーえーすことーでー かわれること

STEP 05 スクワット



まっすぐしせい ただそうー あしこしが ちりきたえようー はーれたらウオーキングー きょうからかえて いこうよー

STEP 06 足ふみ



STEP 07 左右ランジ



あさおいしく たべたらー ひる たのしく おしゃべりー よる ところが みたされー いいねむりにつくー

STEP 08 片足立ちバランス



ほんとうはきづいてる かわりゆくことー まいにちくりーかーえーすことーでー かわれること

STEP 09 スクワット



しっかりかんで たべようー そとへどんどん でかけようー だれかとわらいあおうー きょうからかえて いこうよー

STEP 09 スクワット



ひとりで やるもよしー なかまたちとやるもよしー もてきんたいそうでー あしたへげんき つなごうー

STEP 10 かかとおとし & 深呼吸



高槻もってもって 筋力アップ体操



令和時代をアクティブに生きるための新しい筋力・バランストレーニング

問合わせ先 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

