

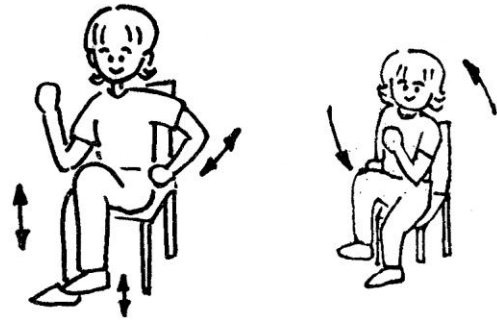
# いきいき百歳体操(スペシャル版) ①

## 1. 準備体操

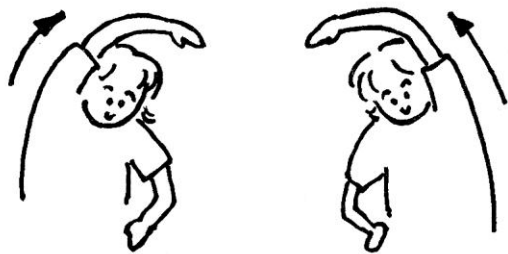
① 深呼吸



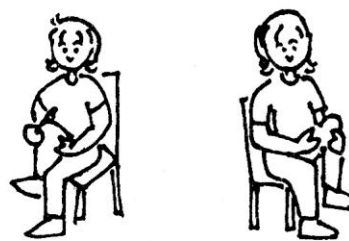
⑤ 足踏み



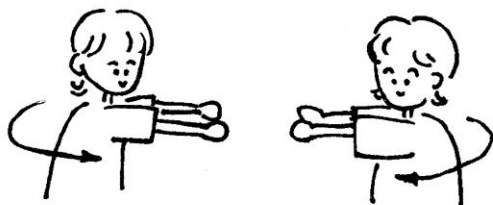
② 肩と脇腹のばし



⑥ 股関節の運動



③ 体ねじり



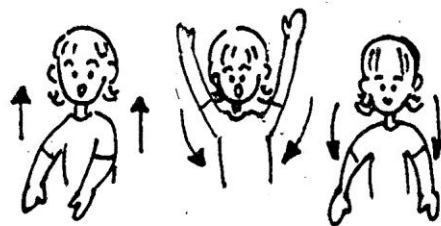
⑦ 膝伸ばし運動



④ 首の運動



⑧ 深呼吸



# いきいき百歳体操(スペシャル版) ②

## 2. 筋力運動

① 腕を前に上げる運動



⑤ 膝を伸ばす運動



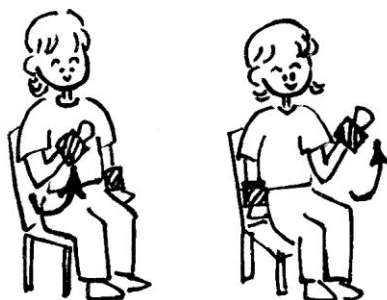
② 腕を横に上げる運動



⑥ 脚の後ろ上げ運動



③ 腕の曲げ伸ばし運動



⑦ 脚の横上げ運動

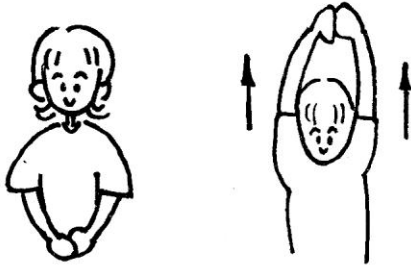


④ 椅子からの立ち上がり



## 3. 整理体操

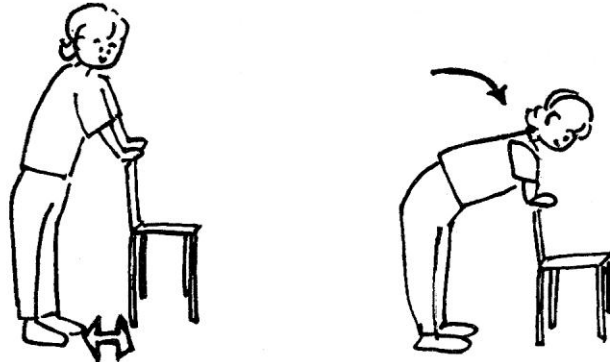
① 肩の運動



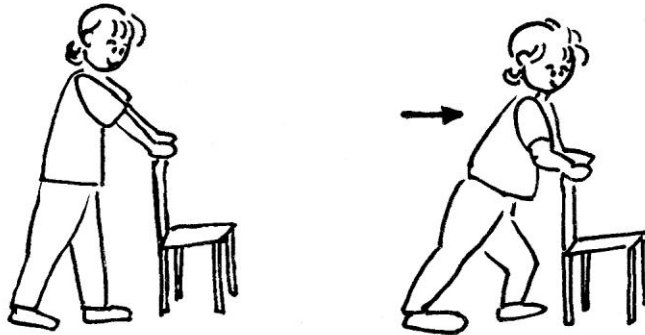
② 手首・腕のストレッチ



③ 太ももの裏のストレッチ



④ ふくらはぎのストレッチ



⑤ 首の運動

