

暑い季節には室内で身体を動かすことをおすすめします！♪

夕方5時は伊達市歌に合わせてみんなでスクワット♪

メロディーは約1分(^^♪！ その日の体調に合わせて無理のない速さ・回数で行いましょう！

暑い季節には、屋外で運動しなくても室内で日常生活に欠かせない大切な運動が行えます。

誰もが毎日、何回も行う【しゃがんで…立ち上がる動作】その動きを表すスクワットをご紹介します！

1. ひかりのはだし

くものうたごえ

めぐる野原で

虹とささやき

はるか青空

風のふるさと

緑のかなた

かがやく峰に

セキレイの翼(はね)

あしおと

あしあと

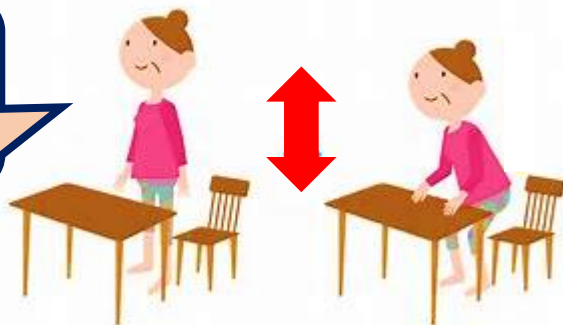
ともに道あり

伊達の

みらいへ

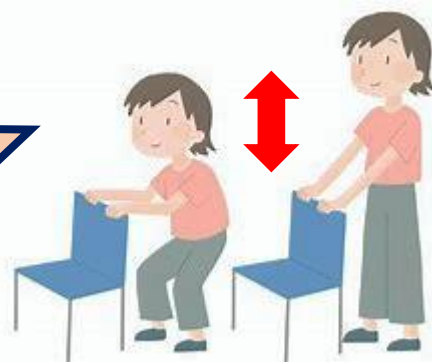
スクワット 1 種類目

まずはイスからの
立ち上がり→座り
最初は10回目標



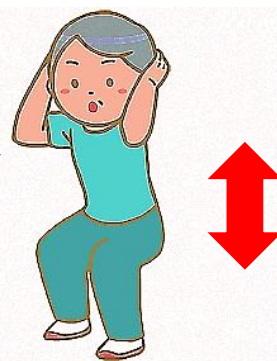
スクワット 2 種類目

次にイスを支えに
しゃがみ→立ち上がり
最初は10回目標



スクワット 3 種類目

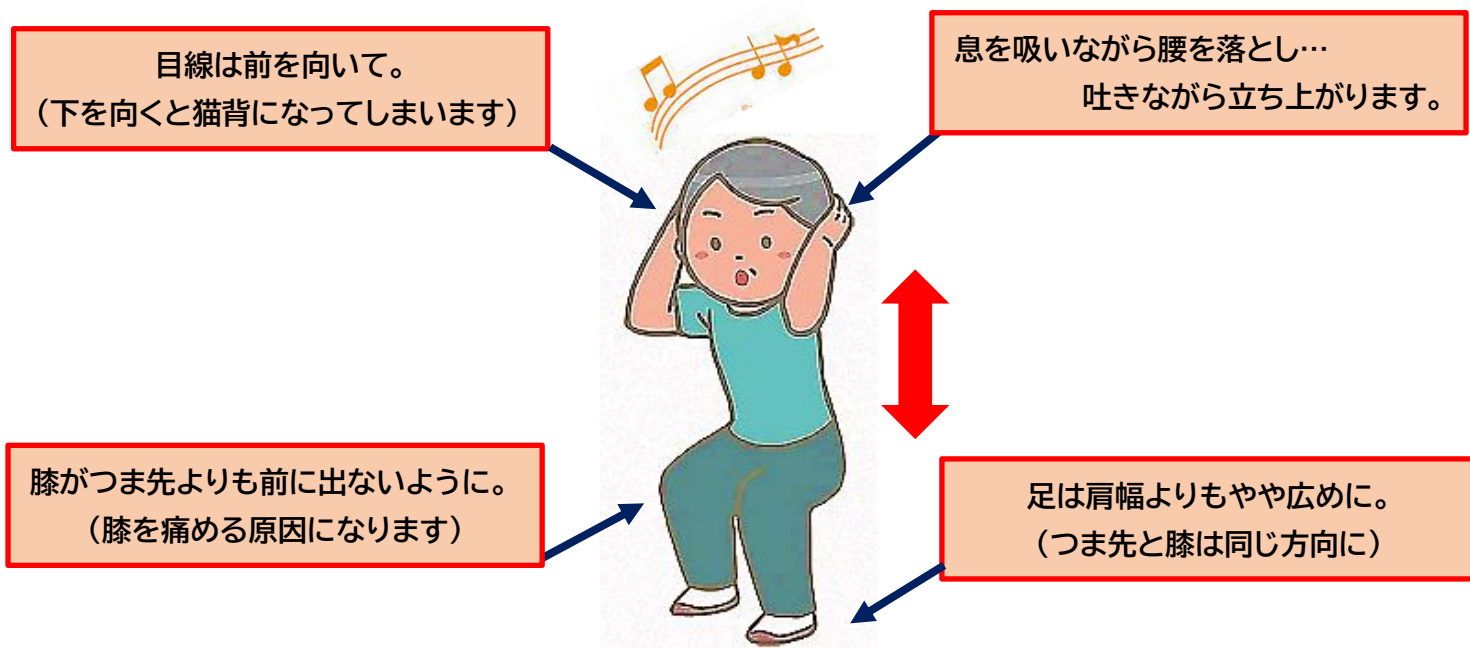
身体が慣れたら
姿勢に気を付けて
10回×2セット目標
※手の位置はやりやすい所で



その日のご自分の体調や体力に合わせて1～3種類の動きを選んで実施を。

正しい姿勢をご紹介します！

～安全に長く続けられるために～



スクワットは人間の動作の中で基本の動きになります！

普段の生活での基本的な動き「立つ」「歩く」「座る」……これらに必要な筋肉が衰えてしまうと日常生活での基本の動きにも影響が出てしまいます。スクワットは主に下半身の筋肉を使用する動きですが、それ以外にも同時に多くの筋肉も使われる全身運動としておススメの運動の一つです。

毎日夕方5時～市内全域放送で
メロディーが流れています！

音楽に合わせ、梁川町の皆さんと一緒に
筋力トレーニングを行ってみよう！



イスを支えに
かかと上げ運動も
加えてみて！
10回目標



ふくらはぎは「第2の心臓」とも言われています。
歩く時に、最後に地面をグッと力強く蹴り出して
くれる筋肉です。一歩の幅が大きくなることを
目標にこの運動にもチャレンジを！

いつまでもイキイキとした生活を送りたいですね！たくさんの笑顔が広がっていきますように！

集落支援員として、地域づくり活動のお手伝いをしています。その他、自分の専門分野の活動もしています。

【健康運動指導・水泳指導・軽運動レクリエーション(高齢者・親子など)・絵本よみきかせ(大人・子どもなど)】

興味がある方はぜひお声かけ下さい。皆さんの元気が地域の元気につながります！