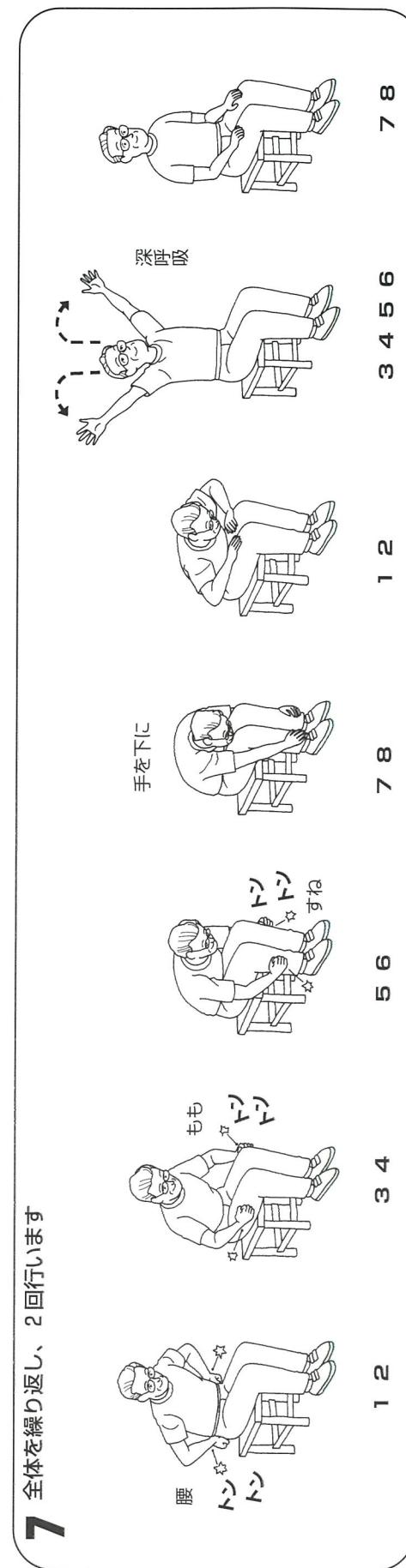
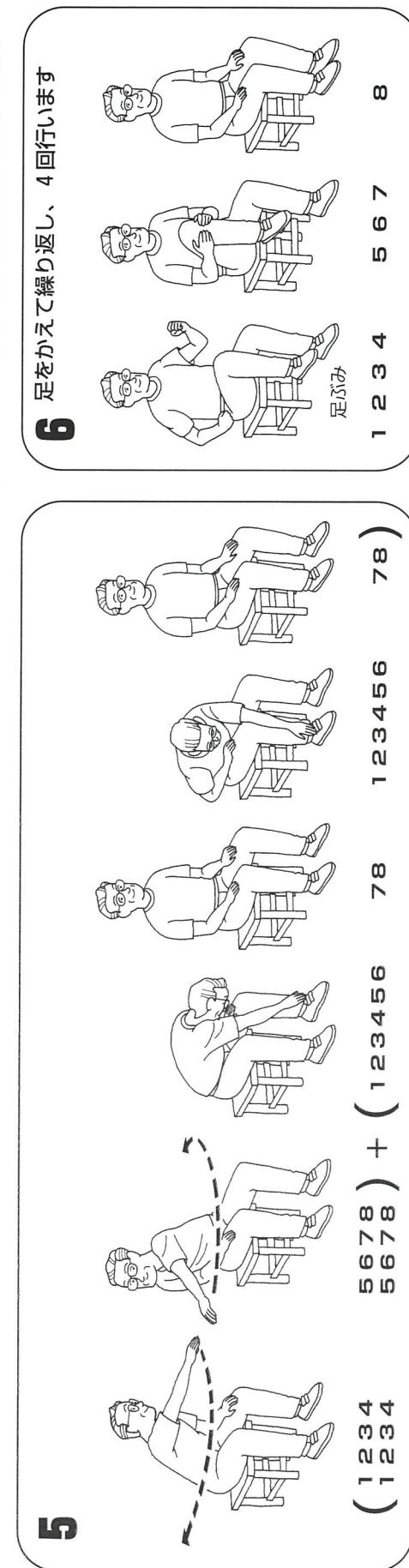
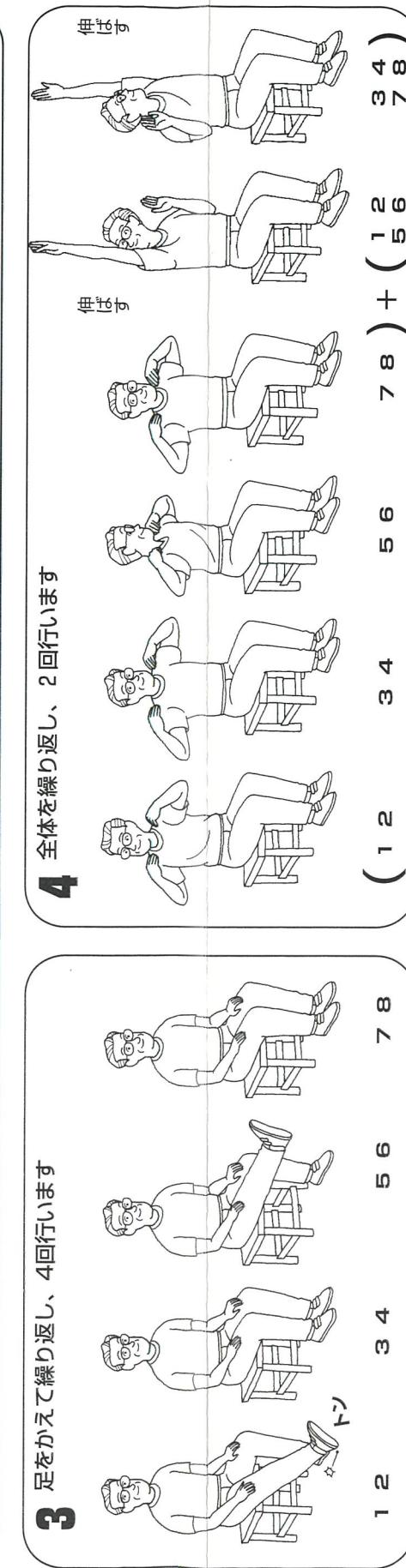
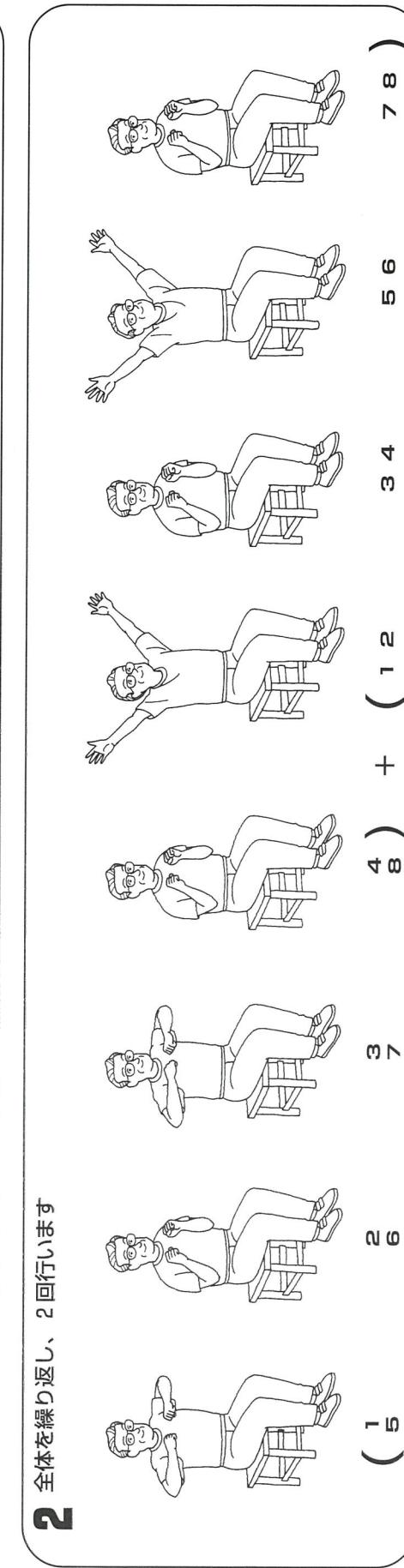
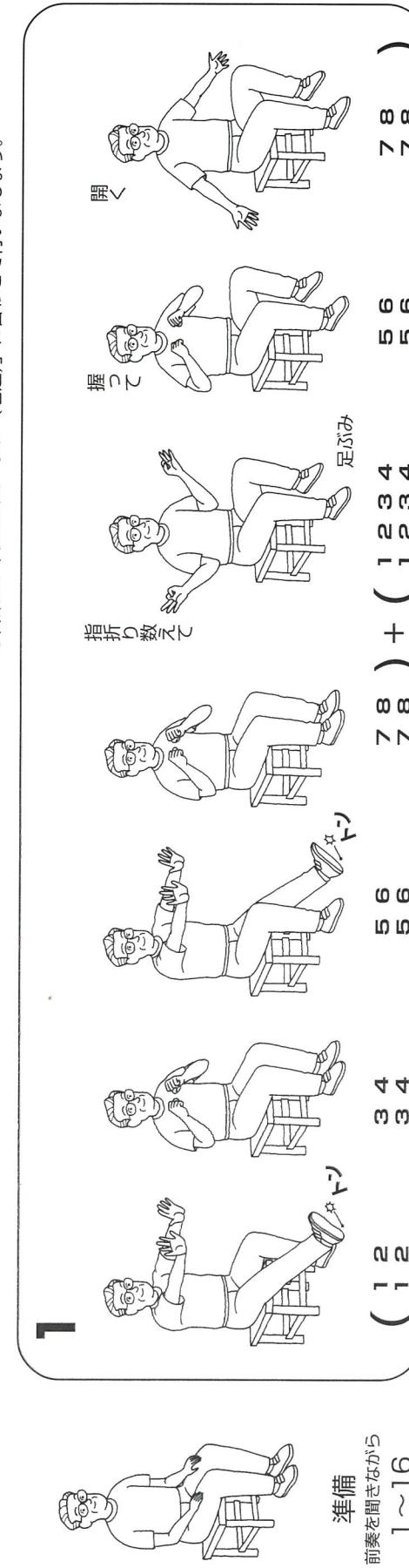


# いきいきクラブ体操

ひじかけのない安定した椅子を使いましょう。  
ソファーは姿勢をきちんと保つて体操することができないので避けましょう。  
椅子にもたれないで少し浅くかけ、姿勢を正しくして行いましょう。



# いきいきクラブ体操

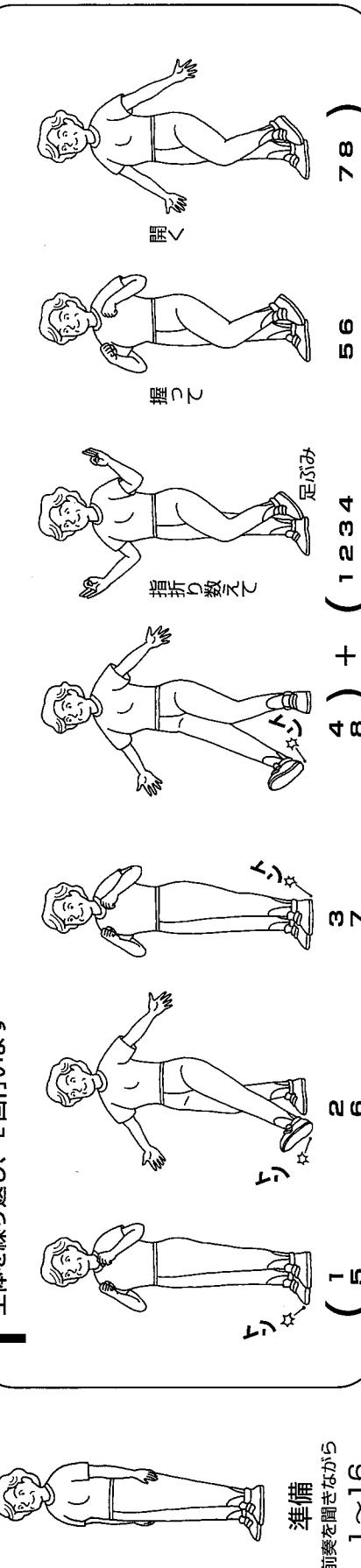
●運動するのに適した靴、足に合った靴をはきましょう。

●スリッパやサンダルは、危ないでの避けましょう。

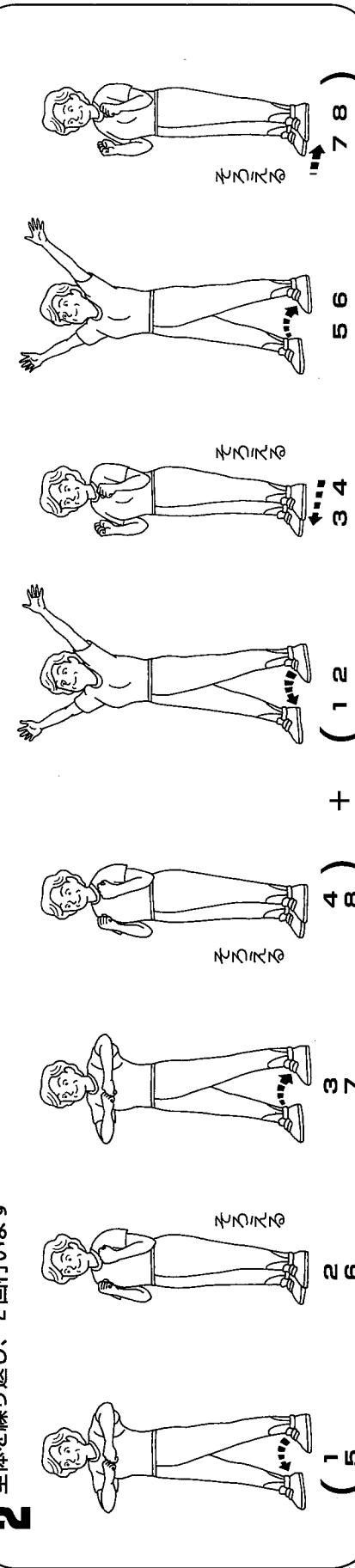
●滑りやすい床、つまきやすい床は、避けるようにしましょう。

●音楽は、「リズムローレン（老運）」に合わせて行いましょう。

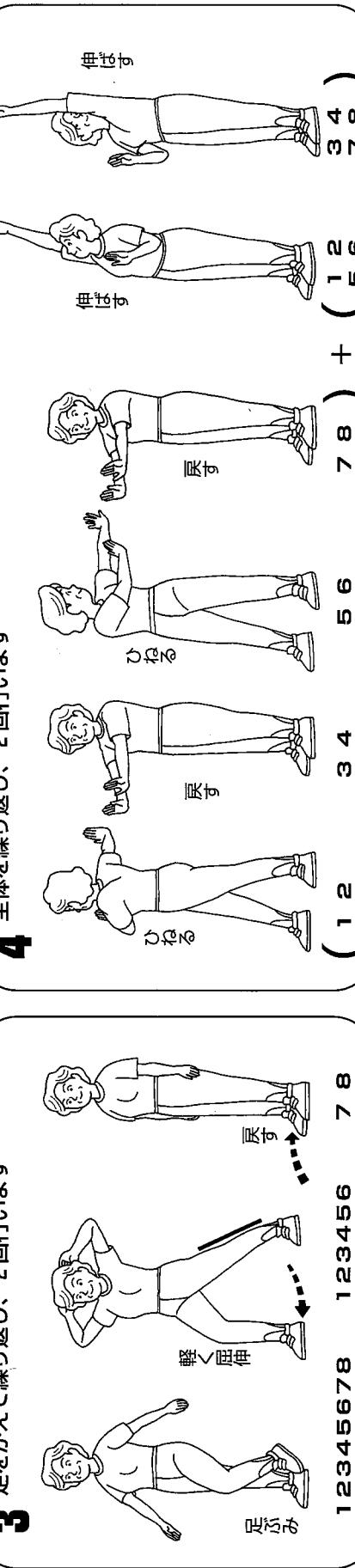
1 全体を繰り返し、2回行います



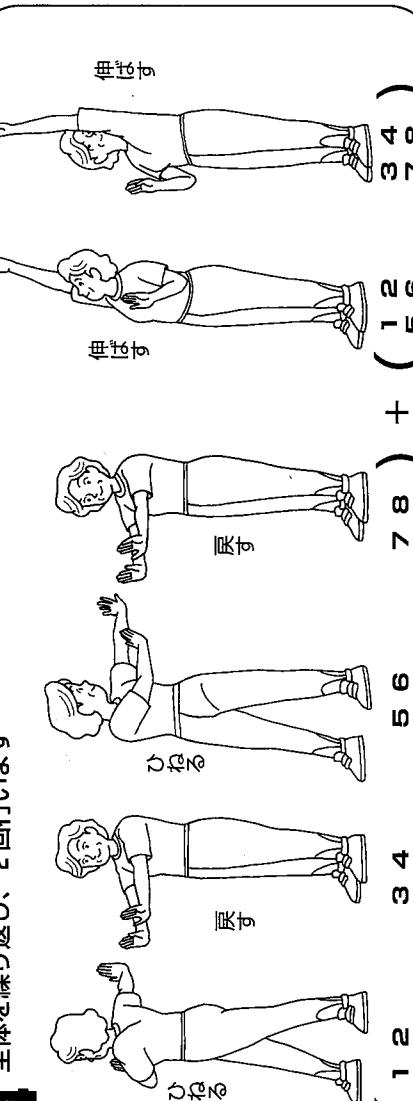
2 全体を繰り返し、2回行います



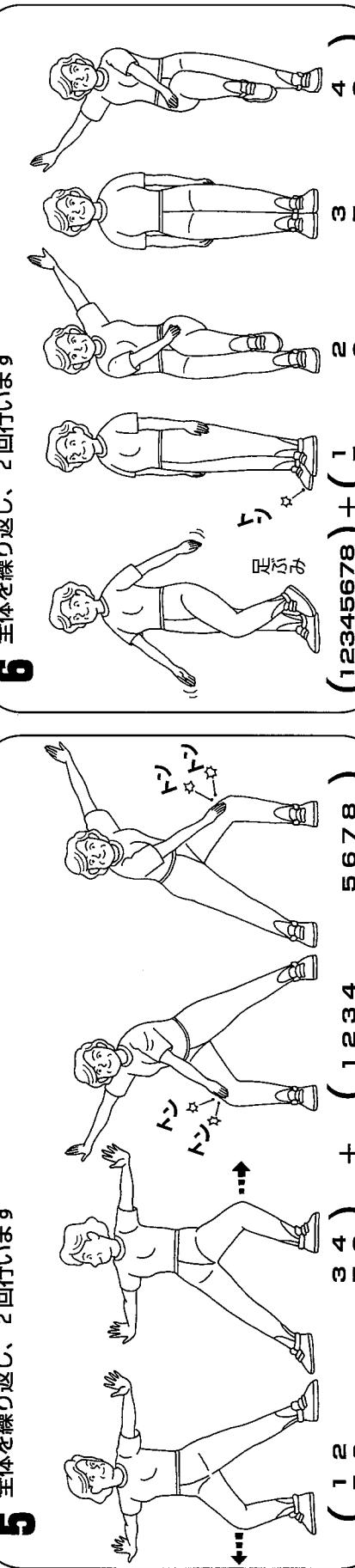
3 足をかえて繰り返し、2回行います



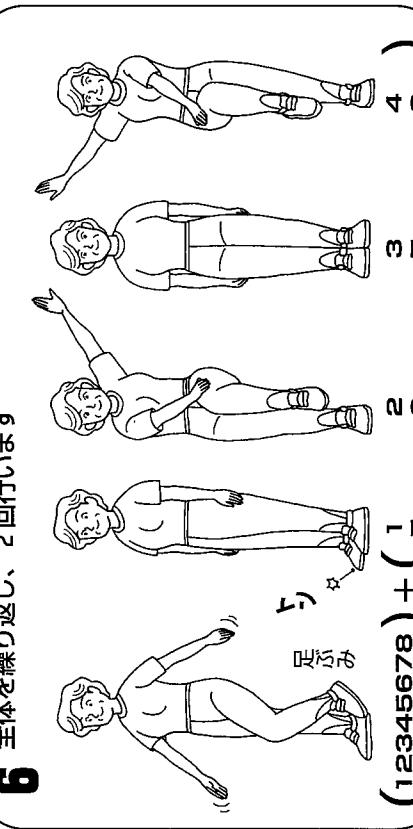
4 全体を繰り返し、2回行います



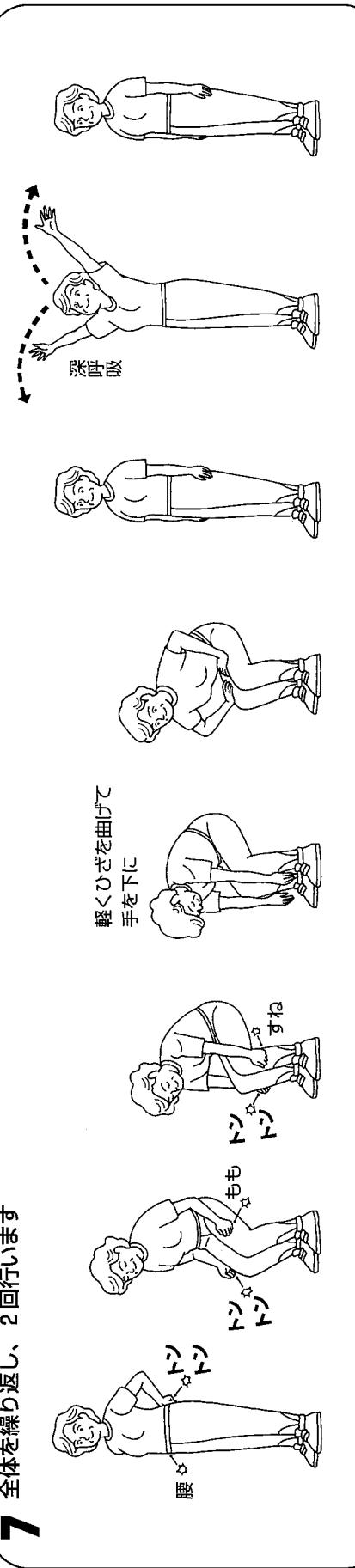
5 全体を繰り返し、2回行います



6 全体を繰り返し、2回行います



7 全体を繰り返し、2回行います



「いきいきクラブ体操」の活動教材には、音楽テープ（1本700円送料込）とビデオテープ（1本1,770円送料込）があります。

お申し込みは、郵便振替をご利用下さい。口座番号00170-9-770781 全老連図書係

\*2本以上お求めの場合は事務局までおたずね下さい。