

燕市

レインボー健康体操

いつまでも 自分のは自分で行える！
を目指した体操です。

スローガン

レインボー健康体操で
‘シャキッ’ となろう!!



冷えた体を軽やかに!!

はじめの体操

手足を動かして
血液循環を良くしよう!!



動きやすい体の準備

軽い体でシャキッと帰ろう!!

おわりの体操

使った筋肉をしっかり
のばしておこう!!!



疲労予防・
リラックス効果

手と足を同時に動かすと
脳の血流がアップし、
細胞が結びつくんです

あたまの体操

物忘れになんてならないぞ!!

脳刺激

脳細胞を活性化。
記憶力アップを目指そう!!

からだの体操

寝たきりになんてならないぞ!!

筋刺激

アイソメトリックトレーニング
転ばない体づくり。
筋肉と骨をきたえよう!!

つらくなんてないよ...
6秒のコツをつかむ
だけでいくつになっても
筋力がつきます

【問い合わせ】
社会福祉法人
燕市社会福祉協議会
吉田支所
TEL 0256-93-4630