



新松山音頭
に合わせて

松山いきいき体操

足腰を中心に、体の大きな筋肉をきたえることができます。

体操をする時の注意点

- 呼吸は止めずにしっかりと
- 痛みがある時は無理をしない
- 大変だと思ったら途中で休む
- お尻に力を入れて背中をまっすぐに保つ

前奏



いらっしゃい

3歩足踏み「いらっしゃい」2セット、
足踏み4回屈伸2回を2セット、
足踏み8回。

① スクワット 4回



♪さあさ みんなで
手をつなご～

イスに座る感覚で腰を
引く、膝はつま先より
前に出ない。

② フロントランジ 2回



♪ここはふるさと城下町

上半身をまっすぐに保ち、後ろの
足の膝を曲げ腰を落とす。

③ サイドランジ 4回



♪歴史文化の
薫るまち～

しこふみの要領で左右交互に
行う、膝が内側に入らないよ
うにする。

④ 足踏み・もも上げ 4回



♪さあさ踊ろうよ
松山音頭

足踏み3回もも上げ1回を
4セット、もも上げは無理
のない高さで。

⑤ 深呼吸 2回



♪踊りゃところが通い合う

1～2番の間奏……足踏み8回、2～3番の間奏……前奏と同じ。
後奏……足踏み16回、最後は「ヤー！」のかけ声と一緒に右手を上を上げる。

連絡先一覧

○ 松山総合支所 62-2611 健康相談、各種手続
○ 松山診療所 62-2032

○ 包括まつやま 61-4033 高齢者の相談、介護保険相談
○ 社協松山支部 62-2843 生活福祉相談