

# すこやか リズム 体操

※最初の運動から(①~⑧)  
繰り返す



①横へ歩き・ねじって拍手

②前後へ歩き・ももを引きあげ拍手

③ゆずって胸を張る

④小さくなり大きく伸びる

⑤横へまげる



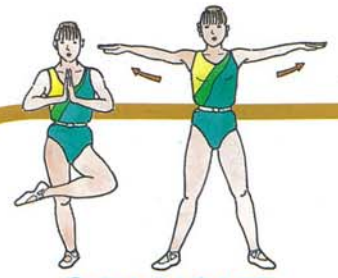
⑥斜め下にまげもどす



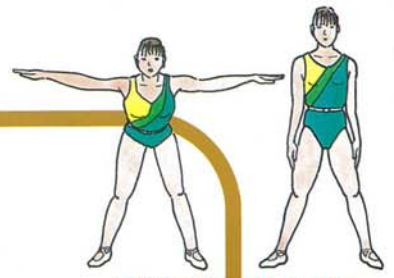
⑦腕を交互に大きく回す



⑧片手を下へねじる



⑨バランスと胸の運動



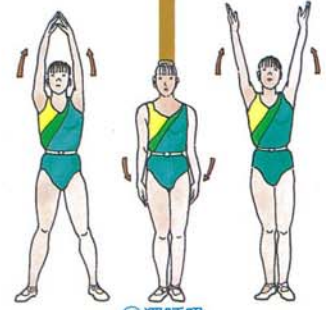
⑩上体を前に倒しもどす



⑪首を回す



⑫両手で腰を押し出す



⑬深呼吸

市民一人ひとりの健康づくりに役立てていただくために、数多くの各種市民団体の協力を得て、… “だれでも、いつでも、どこでも、気軽に出る「すこやかリズム体操」を制作しました。一人でも多くの方々にこの体操を実行していただきたいと思えます。

制作：伊勢原市  
 協力：伊勢原市すこやかリズム体操制作委員会  
 体操創作：長野信一、作曲：松山祐士  
 発行：伊勢原市すこやかリズム体操普及委員会