

参加してみませんか

はすぴい 元気体操

はすぴい元気体操で
健康を維持しましょう。

私が動きを紹介します。
ゆっくりと、無理なく行う
ことがポイントです。
準備体操と整理体操を
忘れずに！



1本200グラムのおもりを最多で6本入れることが可能です。おもりは開催日に貸出しするため、荷物になりません。



はすぴいスマイルフィット
あまのしつえ
天野 志津江 さん



1

右手首におもりを巻き、右腕を前に、8秒間かけて肩の高さまでゆっくりと上げていきます。8秒間は、声を出して数えていきます。その後、8秒間かけてゆっくりと腕を下ろします。左手首におもりを巻き替え、同じ動作を行います（左右10セット）。



2

右手首におもりを巻き、右腕を横に、8秒間かけて肩の高さまでゆっくりと上げていきます。その後、8秒間かけてゆっくりと腕を下ろします。左手首におもりを巻き替え、同じ動作を行います（左右10セット）。



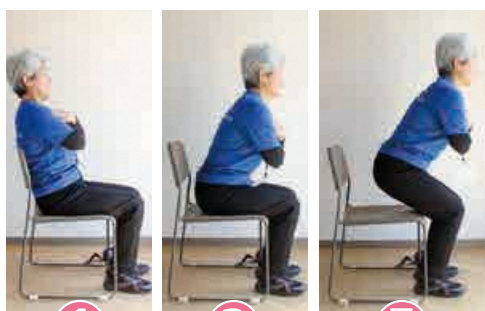
3

おもりを外し、腕を胸の前で交差させます。そのままゆっくりと8秒間かけて椅子から立ち上がります。その後、8秒間かけてゆっくりと座ります（10セット）。



3のポイント

腹筋を意識しながら1、2、3の動作で立ち上がり、5秒間かけてゆっくりと膝を伸ばします。



1

2

3



はすぴいスマイルフィット
まつむら つねや
松村 恒也 さん

はすぴい元気体操の良さを 伺いました！

糸井さん なにより歩いて行ける距離の自治会館で
できることが一番いいですね。近所でも、今までお
会いする機会がなかったかたとお話しができて、交
流の広がりも感じます。

松村さん 親子くらい年齢の離れたかたといっしょ
に参加できるのもこの体操の良さですね。

加納さん 個人の筋力に合わせて、負荷や回数を調
節できるのがポイントですよ。認知症のかたが、
最初は巻けなかったおもりを巻けるようになって
いて、体操がいい刺激になっているのだと思います。

松村さん 皆さんがステップアップしていく姿を見
ると、私たちもうれしくなります。

加納さん スマイルフィットの皆さんも、よりモチ
ベーションが上がりそうですね。

松村さん そうなんです。私も見栄えよくできるよ
うに、がんばろうという気持ちになります。

糸井さん 孫をだっこするためにも、お互いにサ
ポートし合いながら、体操を続けていきたいですね。



参加者
かのう かずよ
加納 和代 さん

参加者
いとい みやこ
糸井 都子 さん

激しい運動で
なくても、
こまめに
水分補給を
しましょう。



5
右足首におもりを巻き、椅子の背もたれ
を持ちながら、右足を後ろに、8秒間かけ
てゆっくりと上げていきます。その後、8
秒間かけてゆっくりと足を下ろします。左
足首におもりを巻き替え、同じ動作を行
います（左右10セット）。

4 のポイント
足首の角度を90度にする
ことで、前脛骨筋を鍛え、
捻挫や転倒を予防します。



6
右足首におもりを巻き、椅子の背もた
れを持ちながら、右足を横に、8秒間か
けてゆっくりと上げていきます。その後、
8秒間かけてゆっくりと足を下ろします。
左足首におもりを巻き替え、同じ動作を
行います（左右10セット）。



4
右足首におもりを巻き、右足を前に、8秒間
かけてゆっくりと上げていきます。8秒目の時
につま先をすねに向けてしっかりと曲げます。
その後、8秒間かけてゆっくりと足を下ろしま
す。左足首におもりを巻き替え、同じ動作を行
います（左右10セット）。