

# 骨太けんこう体操

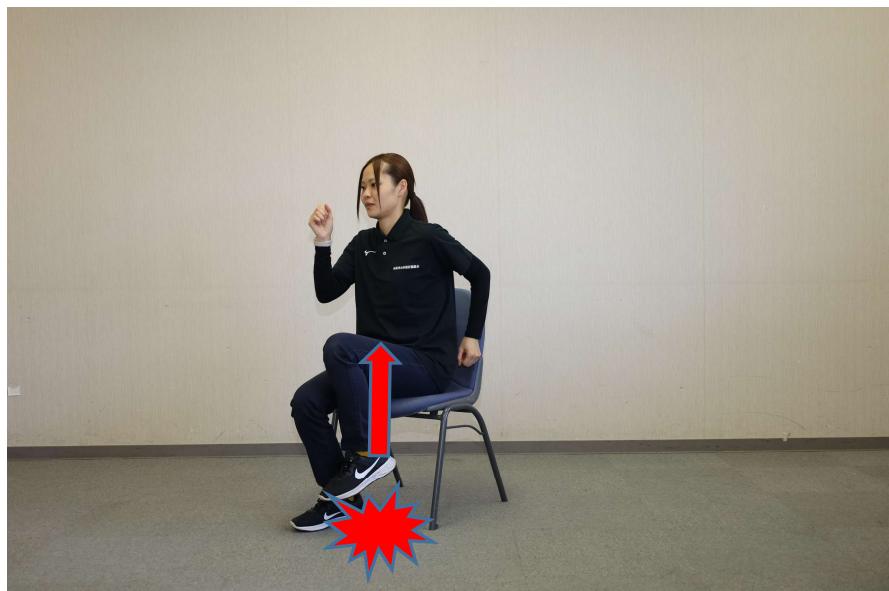
## 体操 1 2 座り足ぶみ

※椅子に座って行います。6 セット行います。

目的：股関節、体幹を鍛えることで歩行能力・バランスの向上

ポイント：スタミナ勝負！体力作りが大事になります。

疲れた時は、深呼吸を行って、体力回復を図りましょう。



椅子に座って、1、2、3、4、5、6、7、8と足踏み  
6 セットを繰り返します。

疲れた時は、深呼吸を行って、体力回復を図りましょう。