

夏の暑さから一変して、冷たい風が吹くようになりましたね。  
気温の変化が激しい季節、風邪をひかず、美味しい物を食べて健康的に過ごしていきたいですね。  
さて、第43号は、少しでも体を動かせるよう、お家でも簡単にできる体操をご紹介します！

### 1. 肩回し 片方 10回ずつ ゆっくり回しましょう。



**ポイント**  
体は力を抜いて動かさず、肘だけ円を描くように回しましょう



1～4の体操は  
当館のInstagramでも  
動画で視聴できます！  
ぜひご覧下さい♪

### 2. 両肩回し 両肩をゆっくり 前後 5回ずつ回しましょう



**ポイント**  
片方の時と同様腕だけ回すことを意識しましょう。  
また、肘で円を描くときは両腕を同じペースで回しましょう。



### 3. 骨盤運動 上半身を丸めて戻す動作を 5回繰り返しましょう。



**ポイント**  
後ろに下がる時は背もたれに着いておへそを見る様にしましょう  
前に出る時は、おへそを前に出すように顔を上げましょう。

### 4. 前後に足を広げる 片方膝をつき、 前後に足を広げる動作を 左右 5回ずつ繰り返しましょう。



**ポイント**  
前に出す足の膝は直角を意識しましょう。  
上半身は姿勢を真っ直ぐにし、前に出した膝を曲げて腰を落としましょう。



ゴーゴー体操に出演しました！



関テレ関純子ア十の  
ゴーゴー体操に  
出演させて頂きました！  
ぜひYouTubeでご覧ください♪



すこやか が りー  
ギ ャ ラ リー