

3ステップで始めよう♪ 心も 頭も 体も すっきり体操



外出の自粛などで家にいる時間が長くなると、体力や頭の働きが低下してしまう可能性があります。家の中でも適度に体を動かし、心身の健康を保つために簡単にできる体操を紹介します。

※回数や時間は目安です

岡長寿はつらつ課 ☎39・2268

1 ~気持ちよくほぐす~

① 足首回し



足と手で握手し、足首をグルグル 左右10回ずつ

② 両手を組み、伸びる



息を止めずに吐きながらぐ〜んと上に10秒間

③ 左右に曲げて、体の脇を伸ばす



体の脇の伸びを感じて！ 左右10秒間ずつ

2 ~大きな動きで体力を維持~

① 後ろでタオルを持ち、肘を伸ばしたまま上下にゆっくり動かす



猫背も改善♪ 上下に10回

② 膝と腕を曲げてから、上に伸びる



足腰強化に10回



伸び上がって数をかぞえて イチッ!

③ 片足を前に出して戻す



ボート漕ぎのように10回



④ 足踏みしながら、頭で考えたことを声に出す

こんなことを考えてみよう
・100から3ずつ引いてみる
・昨日食べたものを全部思い出す

脳トレにチャレンジ！頭と体を同時に使ってやってみよう♪



97
-3
94
-3
91

③ ~深呼吸~
鼻から吸って口からゆっくり息を吐く



すっきり体操のもとになった「ながおか元気体操」や、「ながおか元気ツズ運動プログラム」(下)など、このページで紹介している運動・遊びは、市ホームページに載っているピー♪



▶ナッチャン



遊びながら長岡の魅力を発見 地域の宝かるた

市内小学生が平成30年に考案した、市内11地域の宝を取り入れたかるたです。市ホームページからダウンロードできるほか、アオーレ長岡の窓口などでも販売しています。

自宅で遊びながら、長岡の魅力に親しむのにおすすめです。

販売場所=市民窓口サービス課、各支所
¥800円 岡地域振興戦略部 ☎39・2260



子育ての駅から毎日配信 ぐんぐんの親子遊び

子育ての駅の臨時休館に伴い、ぐんぐんの「ふれあいタイム」や講座を、ほぼ毎日(火曜日を除く)ライブ配信しています。フェイスブック「子育ての駅」のアカウントからご覧いただけます。親子一緒に楽しい時間をお過ごしください。配信の内容や日時は市ホームページで。

岡子ども・子育て課 ☎39・2300



子ども1人でもできる

自宅がエクササイズ教室に♪ 運動プログラム動画で汗を流そう

屋内でも楽しく体力づくりや健康の維持ができるよう、長岡市スポーツ協会が運動プログラムを作成・配信しました。

子どもが1人でもできる「ながおか元気ツズ運動プログラム」と、心と体をすっきりさせる大人向けの「ながおか元気アップ運動プログラム」の2種類です。自宅での効果的な運動に、ぜひご活用ください。詳しくは市ホームページで。

岡長岡市スポーツ協会 ☎34・2130

空飛ぶポーズ!

