

ほぐれ～る♪そよかぜ体操 動画の視聴方法

🌸 YouTube (知多市広報公式チャンネル)

<https://youtu.be/X70bFQlorgo>



🌸 DVD

保健センターにて貸し出し中



単発の健康教育も随時受け付けています！

健康教育 (出前講座)

各地域に出向いて、健康に関するお話や健康体操等をさせていただきます。

【内容】

- ◎脳をいきいきと使いこなそう
- ◎楽しく体を動かそう
- ◎腰痛・膝痛予防
- ◎体力測定で自分の健康を知ろう
- ◎健康を保つための食事
- ◎お口の健康
- ◎楽しく歌って認知症予防
- ◎正しい薬の飲み方 等

担当：保健師、管理栄養士、歯科衛生士、柔道整復師、音楽指導員、
薬剤師、健康づくりリーダー、食生活改善推進員、理学療法士

※団体でのお申込みをお待ちしています。

ご希望でほぐれ～る♪そよかぜ体操も体験できます！



問い合わせ先
知多市健康推進課(保健センター)
〒478-0017 知多市新知字永井2番地の1
電話0562-54-1300

ほぐれ～る♪ そよかぜ体操



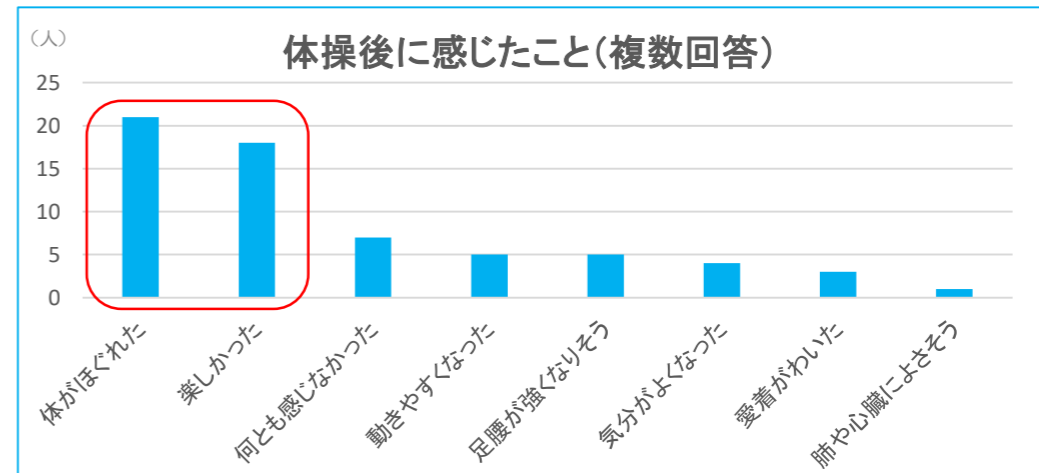
最近体を動かす機会が減っていませんか？

「ほぐれ～る♪そよかぜ体操」は明るく爽やかな曲に合わせてながら、楽しくゆっくりと全身をほぐす体操です。

1回約5分の短い体操なので、サロンや地域での集まりの活動時やご自宅でも気軽に取り組んでいただけます。

市内のグループに体験してもらいました！

アンケートでは、半数以上の方が「体がほぐれた」、「楽しかった」と回答しています。



体操制作に協力いただいたみなさん

詳しくは内側へ！



ほぐれ～る そよかぜ体操

知多のそよかぜ

作詞・作曲
かとう寛之

朝目覚めると 木々の囁き ふっと見上げる 何も無い空
愛を知り多くを知る この街が好き 恋を語った新舞子の波打ち際
都会を知って 初めて思う ちょうどいい街なんだな
梅の香りが 吹き抜けてゆく 柔らかな 知多のそよかぜ

よく遊んだ あの場所に立ち 目を閉じれば 思い出していく
愛を知り多くを知る この街が好き 古き良き時代残す 岡田の道
小さな頃は 分からなかった 守るべきものがある
いつまでも いつまでも あの場所と その笑顔

でもね 時代は確かに流れ 変わりゆく景色に寂しさ思う
だけどそれは 今を生きている証 だから 僕は
都会を知って 初めて思う ちょうどいい街なんだな
梅の香りが 吹き抜けてゆく 柔らかな 知多のそよかぜ 優しく 知多のそよかぜ

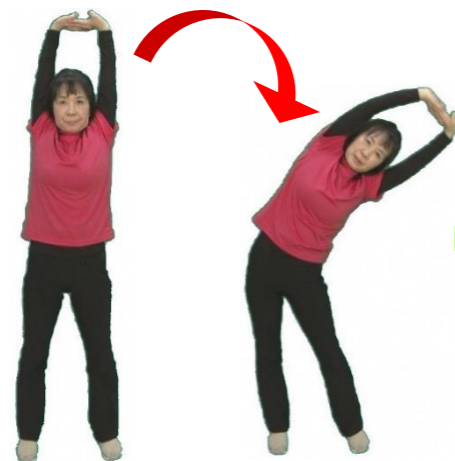
1 足踏み



全身のウォーミングアップ

2 背伸び右左倒し

左右各1回



体側のストレッチ

3 肩回し

後ろ回し2回
前回し2回



肘で円を描くように

肩と肩甲骨周りのストレッチ

4 パツティング

右腕→左腕→脚



血流促進

5 スクワット

1回

上半身はまっすぐ



下肢の筋力強化

6 サイドステップ

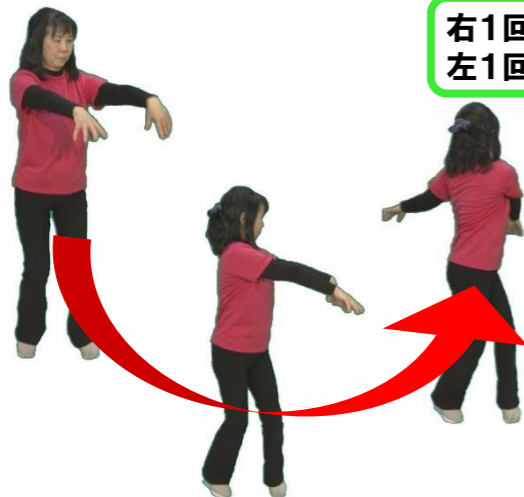
右に2歩
左に2歩



肩周りのストレッチ

7 上体ねじり

右1回
左1回



腰周りのストレッチ

8 踏み出しスクワット

右1回
左1回

上半身はまっすぐ



下肢の筋力強化

9 深呼吸

1回



腹式呼吸

全身のリラックス

10 自由な動き



音楽に合わせて楽しく
体を動かしましょう♪

2～6を
くりかえす

4～6を
くりかえす