

かみかわハート体操

神河町の名所や特産物を振付に取り入れた、ダンスのような体操です。理学療法士監修による機能改善運動を元に制作されているため、介護予防効果が高く、健康を保つのに効果的です。踊ると皆が笑顔になります♪

座位編

上半身の体操

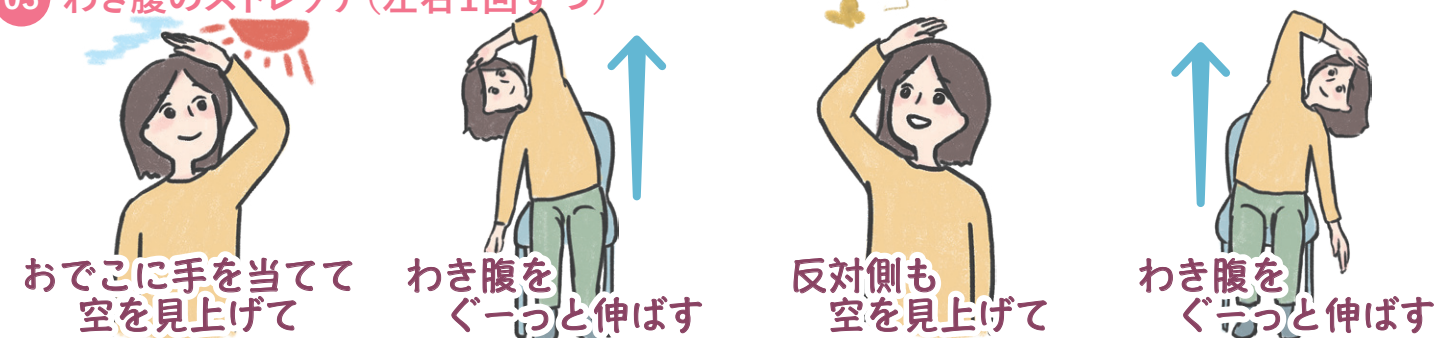
01 はじまり



02 深呼吸・胸の開閉(2回) もう一度!!



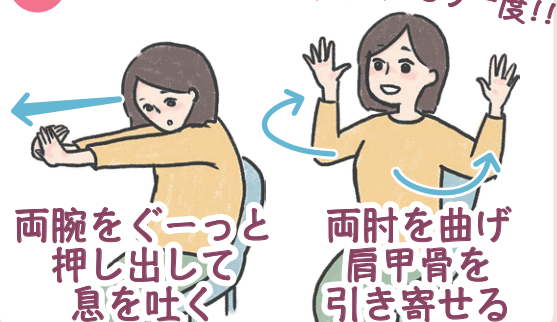
03 わき腹のストレッチ(左右1回ずつ)



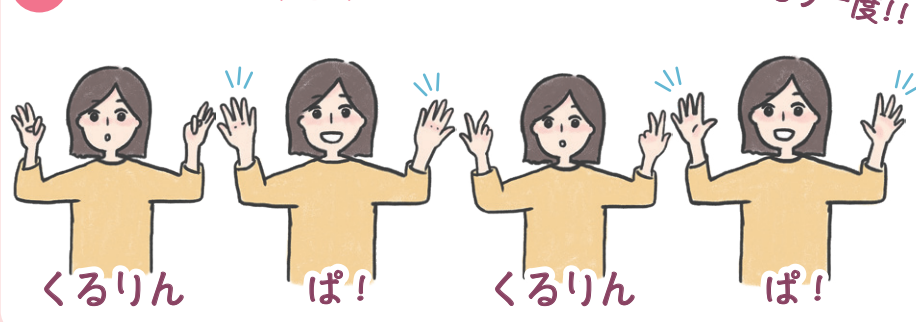
04 肩まわし(左肩・右肩・両肩それぞれ1回ずつ)



05 肩甲骨の運動(2回) もう一度!!



06 手指の運動(2回) もう一度!!



07 サビ ♪ 手話で「神河町」をあらわしています! サビは5回出てきます。

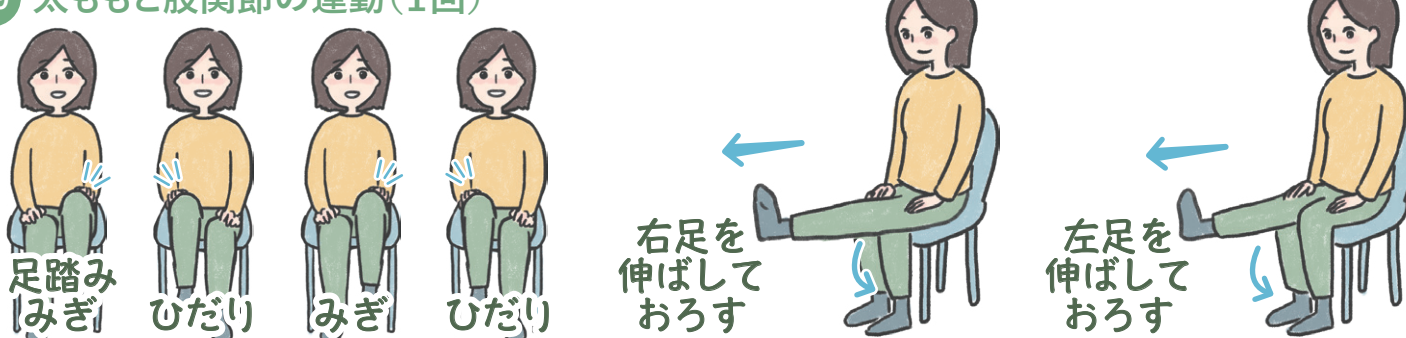


足の体操

08 足の血行促進(1回)



09 太ももと股関節の運動(1回)



10 足裏のストレッチ(左右1回ずつ)



11 サビ



鳥のイメージの体操



12 首のストレッチ(左右1回)



13 肩甲骨・肩の運動(2回)



14 肩甲骨の運動(2回)



15 サビ



かみかわハート体操は、「基礎編」とテンポの良い「立位編」、
ゆったりとした「座位編」の3種類あります。立位編では、砥峰高
原や峰山高原も盛り込まれた振付になっています。ぜひ踊ってみ
てね!



ゆずのPR体操



16 肋骨まわりのストレッチ



17 肋骨まわりと腕のストレッチ



18 股関節の運動



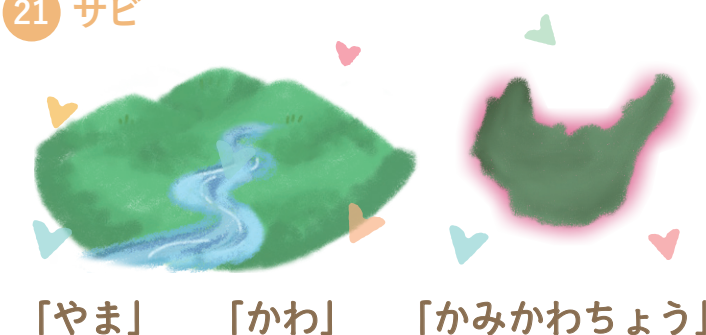
19 サビ



20 肋骨まわりのストレッチ



21 サビ



22 おわり!

