

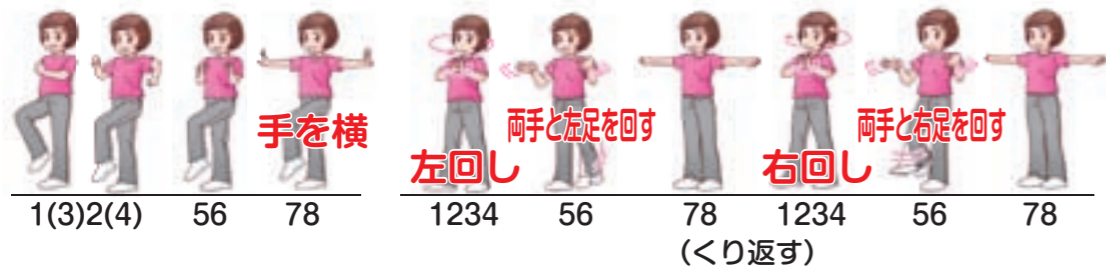
動作イラスト

『鹿屋市民健康体操』
～ゆったり体操～

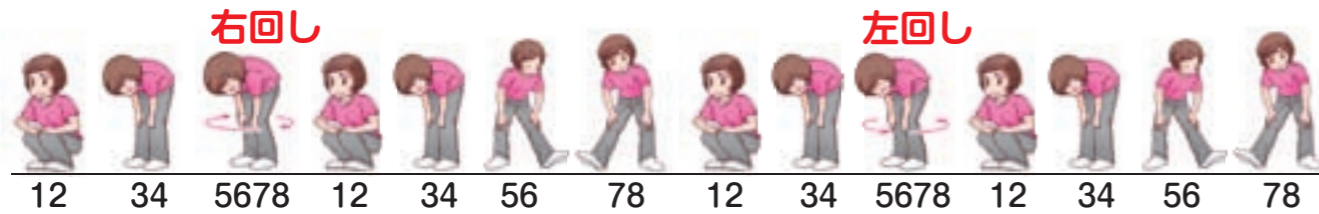
① 腕と足の運動



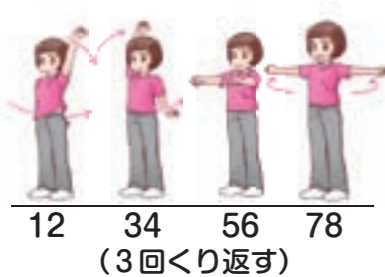
② 各首の運動（首・手首・足首）



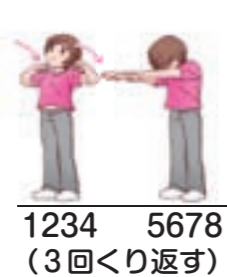
③ 膝の運動



④ 上体の運動（腕・肩）



⑤ 胸の運動



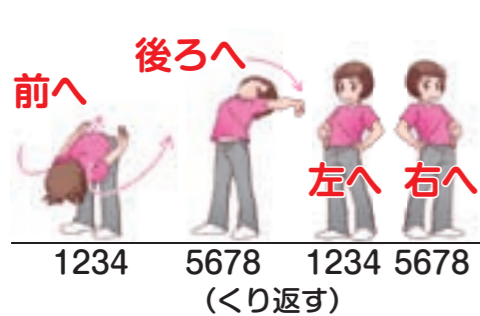
⑥ 体をねじる運動



⑦ 腰を回す運動



⑧ 腰を曲げる運動



⑨ 伸びる運動



⑩ 深呼吸



健康づくりの主役は皆さん、あなたです！



①.【目的】

- ① 生活習慣病の予防
- ② 運動習慣の普及と定着
- ③ 健康づくり活動の推進

②.【効果】

肩・腰を動かす動作やストレッチを多く取り入れた体操で、準備運動や気分転換に効果的です。

③.【特徴】

動作の強度が4段階に分かれているので、誰もが気軽に、どこでもできる体操です。

④.【体操の種類】

- らくらく体操（椅子に座ってする体操）
 - ゆったり体操（強度1）
 - いきいき体操（強度2）
 - はつらつ体操（強度3）
- *強度は、1から順に強くなります。

⑤.【普及の取組】

- ① 市健康増進課ホームページで見ることができます。
市健康増進課ホームページアドレス
<http://www.e-kanoya.net/htmbox/kenkou/index.html>
- ② 市民健康体操の指導に伺います。
要望に応じて、体操の指導に伺います。
地域や町内会での集まり、その他さまざまな機会に、ぜひ、ご利用ください。
- ③ DVD・CDをダビングします。
未使用のDVD-R、CD-Rをお持ちください。

※ 体操指導の要望など詳しくは、お問い合わせください。

【問い合わせ】市健康増進課 ☎ 0994-41-2110

市オリジナル
『鹿屋市民健康体操』
を紹介いたします
～ゆったり・いきいき・はつらつ体操～

市では、健康づくり計画「かのやヘルスアッププラン21」において、子どもから高齢者までの誰もが、気軽に楽しく継続してできる運動、①ウォーキング、②グラウンドゴルフ、③市民健康体操を「健康づくり三大運動」として推進することとしており、鹿屋体育大学の協力のもと、市民の健康づくり活動のシンボルとして、市のオリジナル体操を作成しました。
そこで今回は、市オリジナルの「鹿屋市民健康体操」を紹介いたします。