うるま市

健康福祉センター

urumin

うるみん

うるま市健康福祉センター

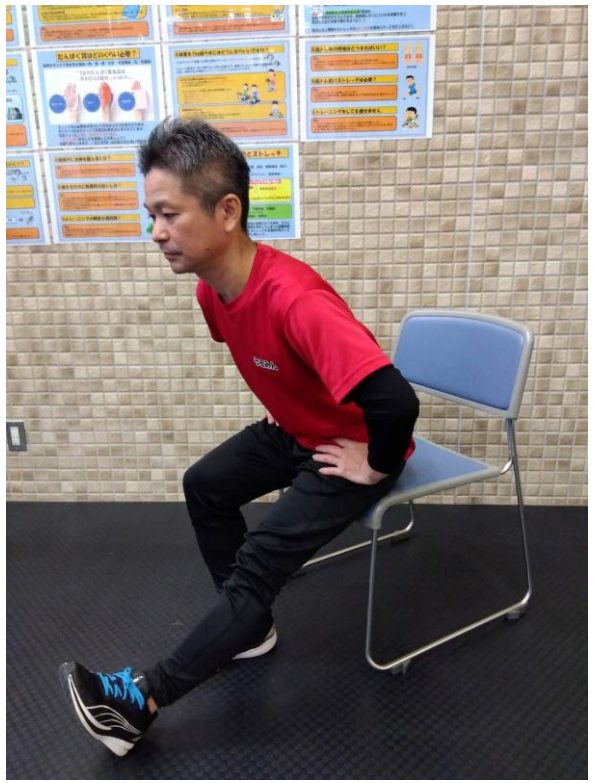
シニア向け　椅子を使ったストレッチ
（おしりの筋肉）

①背すじを伸ばして椅子に座ります。
②あぐらをかくように
　　片方の足を膝にのせます。

①背中を丸めないように
　　息をはきながら上半身を倒します。
20秒～30秒、呼吸を繰り返しながら
　　姿勢を保持します。

シニア向け　椅子を使ったストレッチ
（ふくらはぎ～もも裏の筋肉）

①背すじを伸ばして椅子に座ります。
②片方の膝を前に伸ばして、
　　つま先を天井へむけます。



①背中を丸めないように
　　息をはきながら上半身を倒します。
20秒～30秒、呼吸を繰り返しながら
　　姿勢を保持します。