

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いいたします

# 3つの密を避けましょう!

① 換気の悪い  
密閉空間

② 多数が集まる  
密集場所

③ 間近で会話や発声をする  
密接場面

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター（集団）の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

安中市介護高齢課地域包括支援センター本庁、松井田支所、各公民館、生涯学習センターで安中元気いきいき体操のDVDを配布しています。また、安中市のホームページでも動画を公開しています。

## 体操 1

# 元気いきいきストレッチ体操 (7分36秒)

よい姿勢で呼吸を止めずに行う。



13  
肩甲骨の運動②  
両側肩甲骨を前後に動かす



10  
胸のストレッチ②  
息をはきながら胸をせばめる



07  
わき腹のストレッチ  
体を左右に倒す



04  
体側&胸伸ばし  
手と体を一緒に伸ばす  
(左右)



01  
骨盤の体操  
前後左右体をたおす



14  
首まわりのストレッチ  
前後左右



11  
わき腹、肩甲骨のストレッチ  
体を左右にねじる



08  
わき腹のストレッチ②  
手をわき腹に置いたまま  
深呼吸する



05  
呼吸筋のストレッチ  
前面を伸ばす



02  
内もも伸ばし  
体を前に倒す



15  
首まわし  
右回り、左回り



12  
肩甲骨の運動①  
肩甲骨を上げる



09  
胸のストレッチ①  
息を吸いながら胸を張る



06  
両手で肋骨を包み  
骨盤を立てる



03  
もも裏伸ばし  
片足ずつ伸ばして体を倒す  
(左右)

自宅で出来る

安中元気いきいき体操

安中元気いきいき体操は、安中市合併10周年を記念して安中市が独自に作成した体操です。1番から3番までで構成されており、各セッションの区切りが明確なので体操1だけ行うといった事も可能です。現在、外出を控え自宅で過ごす時間が長くなっていると思いますので、運動不足の解消や健康維持のため、ぜひ安中元気いきいき体操で体を動かしましょう。