

# みんなで元気アップ教室

## 元気アップエクササイズ

### ～脳力アップ体操～

※体操中は声に出して数を数えます。筋力運動中に息をとめると血圧の**急激な上昇**を招くおそれがあるため、声を出して息をとめることを防ぎます

※イスはコマの付いていない、**安定感**のあるものを準備しましょう

※脱水症状を起こさないため、**喉が渇く前**に水分補給をして下さい

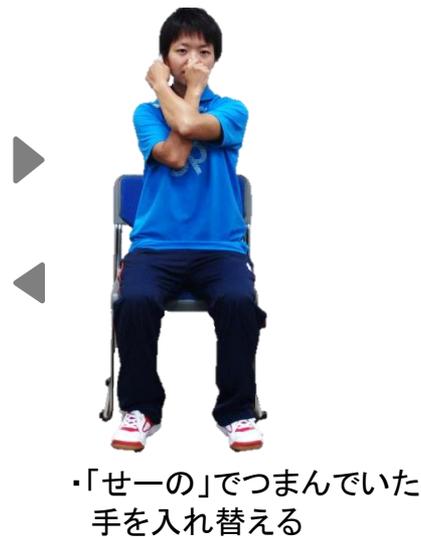
※**体調がすぐれない時**や**運動中関節に痛みがある時**は運動を控えるか**痛みのない範囲**で行ってください

#### ①指折り数えて1・2・3

※自信のない方は自分の手を見ながら行う



#### ②つかんで つまんで



#### ③スリスリ・トントン



# ④叩いてかわしてじゃんけんポン



・相手と握手をするように手を出す



・握手はせずに  
少しだけ相手の  
手と距離を取る



・反対の手で相手とじゃんけんを行う



## 勝った方



・前に出した手で相手の  
手の平をやさしく叩く

## あいこ



・相手と握手を行う

## 負けた方



・相手に叩かれないように逃げる