

# のびのび元気体操～動画～

下記QRコードをスマートフォンで読み取りご利用ください

立って行う体操、イスに座って行う体操があるので  
その日の体調に合わせて体操をしてください。



## ①セルフマッサージ

【イス編】



セルフマッサージ  
イス編

## ②ストレッチ

【イス編】



ストレッチ イス編

## ③身体を大きく動かす運動

【イス編】



身体を大きく動かす  
運動 イス編

## ④のびのび元気体操

【イス編】



のびのび元気体操  
イス編



## ⑤のびのび元気体操

【立位編】



のびのび元気体操  
立位編

## ⑥お口の体操 1



お口の体操 1

## ⑦お口の体操 2



お口の体操 2

## ⑧のびのび元気体操について



のびのび元気体操  
について

※データ消費量が多くなるので携帯回線をご利用の場合、ご注意ください。

### お問合せ

高松市健康福祉局 長寿福祉部 長寿福祉課 介護予防係

住所：高松市番町一丁目8番15号 高松市役所2階 22番窓口

電話番号：087-839-2346 FAX：087-839-2352

受付時間：土日・祝祭日を除く、平日8:30～17:00

(令和3年4月作成)