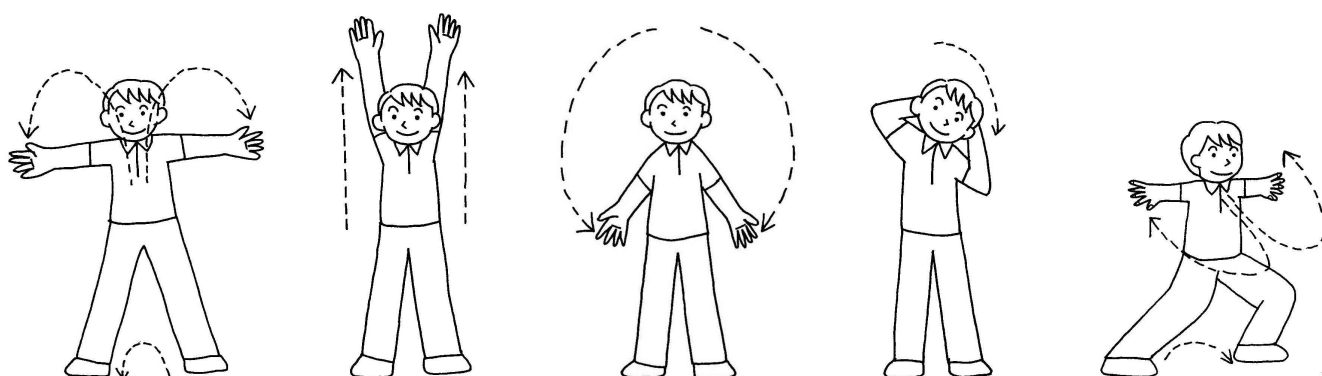


# さんだ・SUN・さん・体操

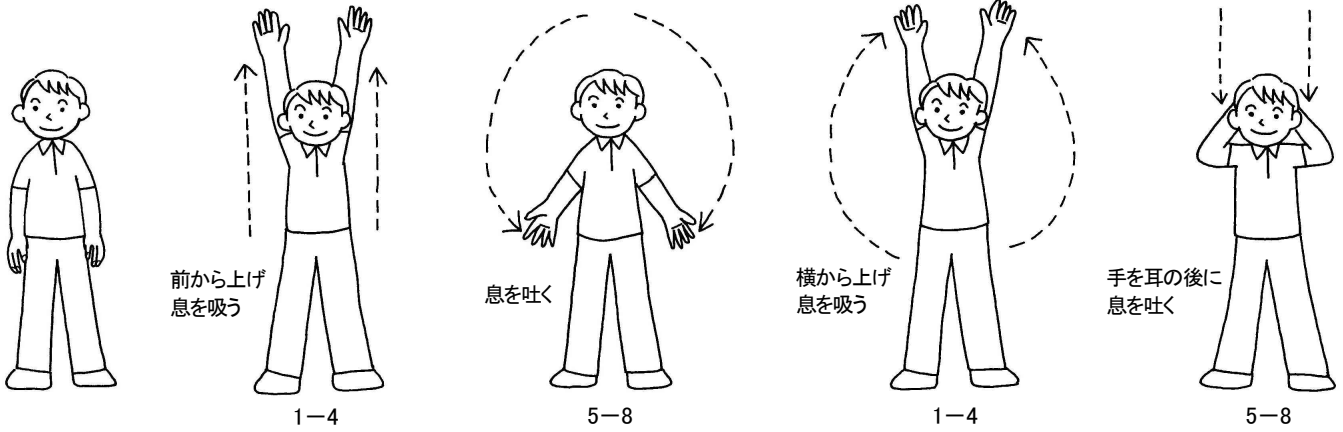


この体操は、三田市のオリジナル体操です。  
「いつでも どこでも だれでも できる」をテーマにつくりました。  
高齢者の体力づくりには欠かせない、転倒予防のために、  
筋力とバランス力をアップする運動を取り入れています。

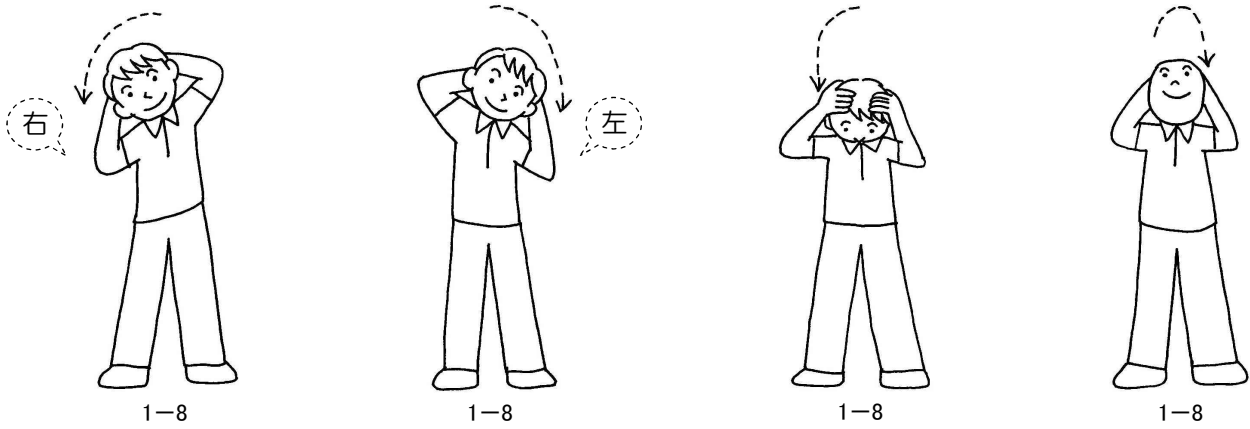
いきいき  
さんだSUNさん体操で、活気活気と過ごしましょう。

# ♪さんだSUNサン体操♪

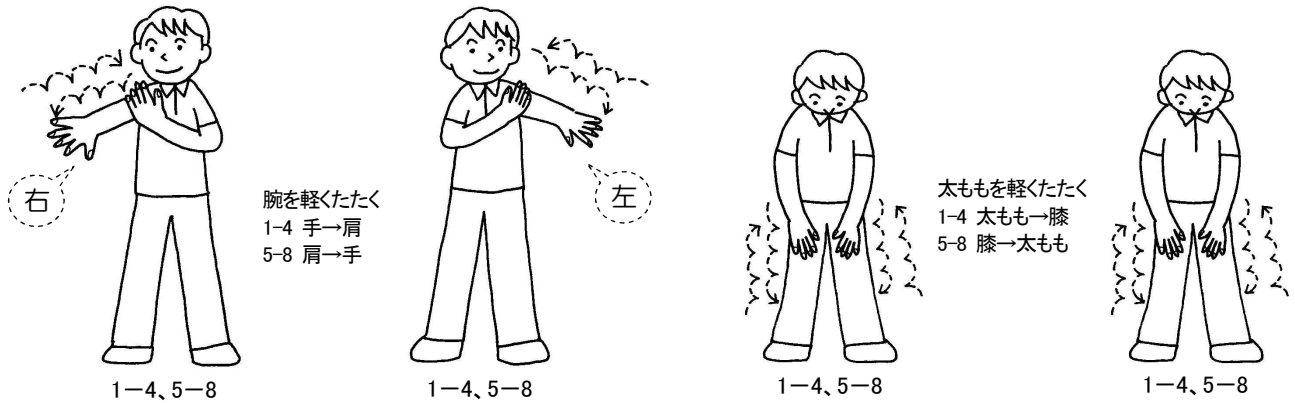
## ① 深呼吸



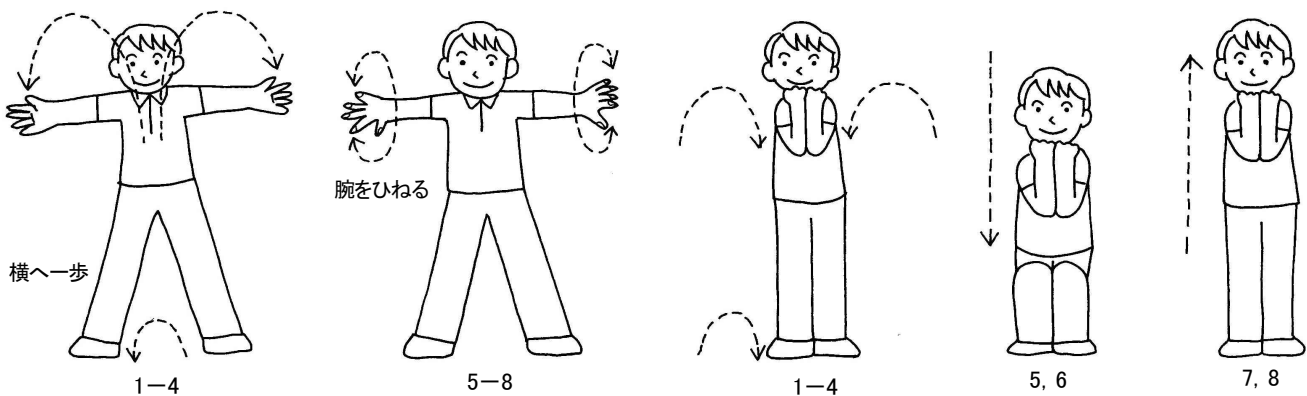
## ② 首と脇腹の運動



## ③ 血流をよくして体をほぐす運動

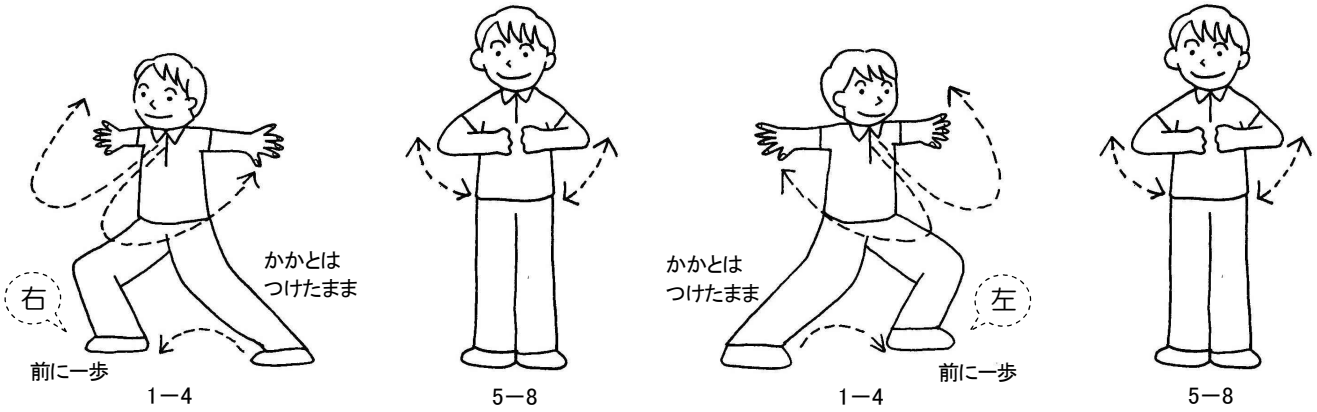


## ④ 腕とバランスの運動



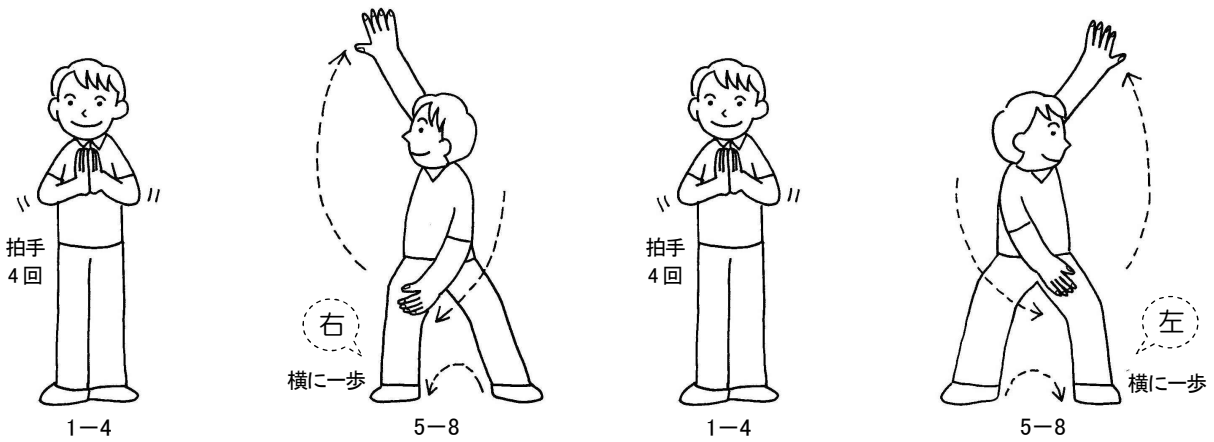
左右  
繰り返し

⑤ 全身のバランスをよくする運動



繰り返す

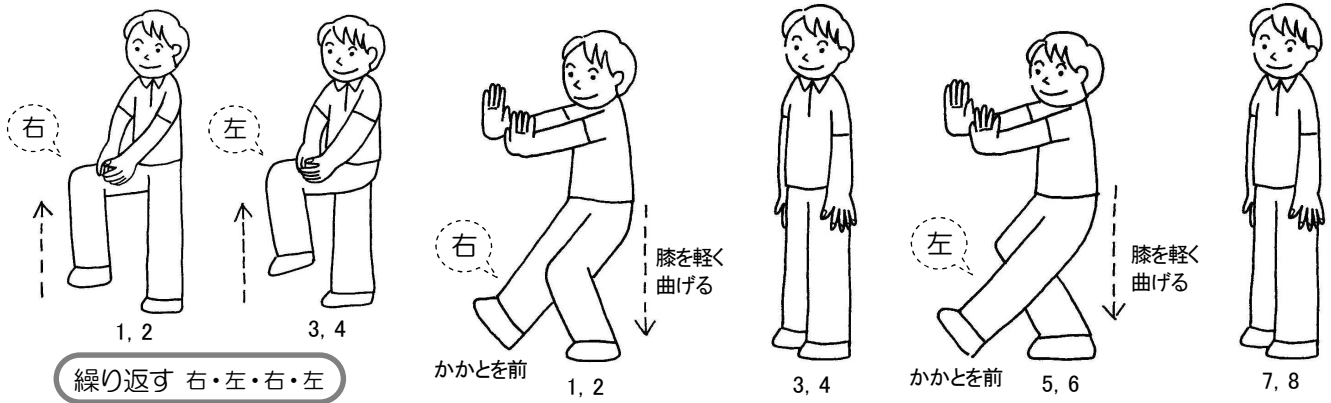
⑥ 体をひねる(背中と腰)の運動



繰り返す

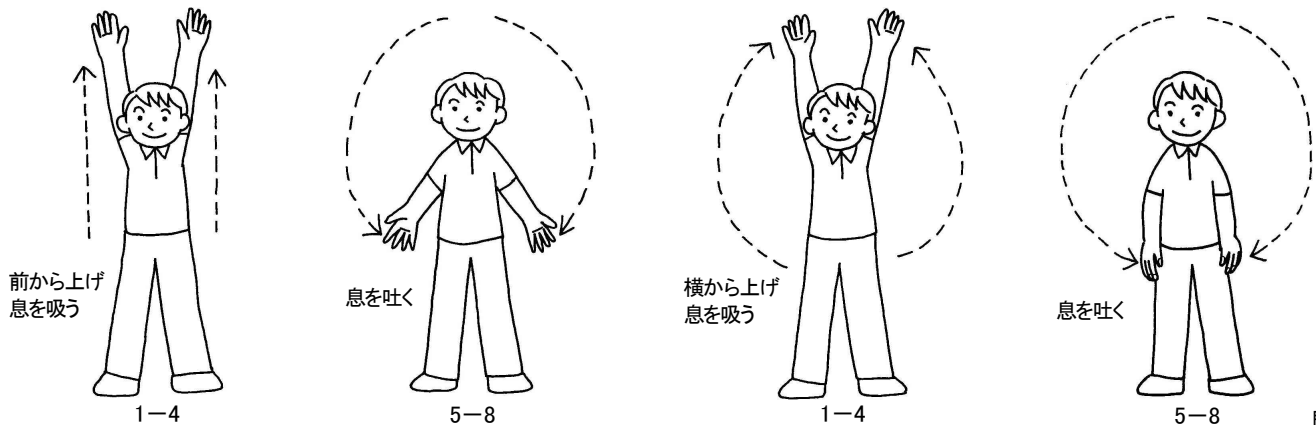
※足を戻す

⑦ バランスをよくする運動



繰り返す

⑧ 深呼吸



良い姿勢に

さんだSUNサン体操 作成メンバー

- ♪ 運動指導員 佃 章子 氏
- ♪ 音楽療法士 柿本理津子 氏
- ♪ 三田市民病院リハビリテーション科 理学療法士、作業療法士
- ♪ 三田市高齢者支援センター 保健師・看護師、ソーシャルワーカー