

# ほほえみ 元気体操

足腰  
らくらく



## はじめに

ほほえみ元気体操は、少し体力のない方や体操が初めての方でも安心して行える「座ってできる体操」と日頃から運動を行っている方や足腰を鍛えたい方にお勧めの「足腰らくらく体操」の2種類があります。

ご自身のペースや目的に合わせて体操を生活にとり入れてみて下さい。また、地域全体が元気になれるよう、周囲の方々へも体操を普及して頂けると幸いです。

## 体操を行うときの注意事項

- ①体操は、ご自身のペースにあわせて無理をせず、ゆっくりと行って下さい。また、体調がすぐれないときは、無理をしないようにしましょう。
- ②体操を行っているときは、呼吸を止めないようにしましょう。また、自然な呼吸をしているか周りの方も充分注意していきましょう。

## ほほえみ元気体操を続けると…

- ①肩こり・腰痛・膝痛予防に効果があります。
- ②ウエスト周りや内臓脂肪を刺激し、脂肪減少効果があります。
- ③笑顔で口角をアップし、顔のたるみを予防します。
- ④筋力がついて姿勢も良くなり、体の代謝がアップ！  
体の動きが楽になります。