

座っている時、いつでもできる！

おそうじ体操（椅子編）



① 窓を拭こう！



両手を上げて、
体を左右に
動かす。
脇が伸びるのを
意識しよう！

② テーブルを拭こう！



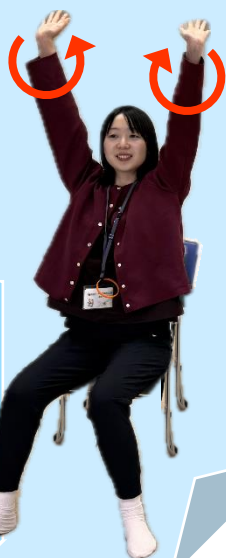
両手をのばして、
腰から上を
左右にひねる。
遠くのテーブルを
拭くように！

③ 床を拭こう！



両手をのばして
体を前に倒し、
左右に大きく動かす。
腰を曲げずに
体を大きく使おう！

④ 天井を拭こう！



両手をのばして、
天井を拭くように
くるくる動かす。
顔を少し上げ、
目線も天井に
向けよう！

⑤ 天井と床を同時に！



手を上下に伸ばし、
手のひらを
天井と床に向け
同時に動かす。
左右両方やって
みよう！