

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！



## ③ 床を拭こう！



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！

## 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！