

イスに座って 10分の元気体操

肩・腕／指先／足腰をまんべんなく動かす6つの体操

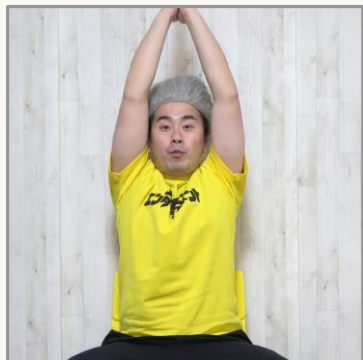
第1弾

無理せず「できる範囲」で行いましょう
痛みがあるときはお休みしてください
⑤⑥はイスをしっかり持って行ってください

この用紙のダウンロードはこちら↓



1 両手のばし体操



足を広げて→両手を上へ
5回くり返す

ねらい：全身のびのび

2 あたまゴシゴシ体操



両手を頭にのせてゴシゴシ
10回を3セット

ねらい：肩・腕がラクに

3 指クルクル体操



指先を合わせてくるくる
親指から順に各10回

ねらい：食事がらくに

4 指チェンジ体操



両手グーから親指を出す
次は小指 交互に10回

ねらい：手先の器用さ

5 太もも上げ体操



イスを持って両足を上げる
10秒キープを2回

ねらい：立ち上がる力

6 自転車こぎ体操



足を上げてくるくる回す
自転車こぎ 10回

ねらい：歩く力アップ

動画で見たい方は
介護予防アプリ



まいにち元気道場 アプリ

で検索



体操と脳トレ動画
400本見放題



スマホのカメラで
QRを読み取ってください

リハビリの専門家がつくった介護予防アプリ

まいにち元気道場

脳トレと体操で、毎日らくらく介護予防

作業療法士が考えた脳トレと体操を、毎日**3分**。

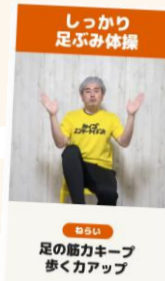
今日やることが、**決まっています。**

介護予防に最適
脳トレ・体操動画
400本見放題！



① 今日の分が、決まっています

開くと「今日の脳トレ」と「今日の体操」が用意されています。
探す必要はありません。

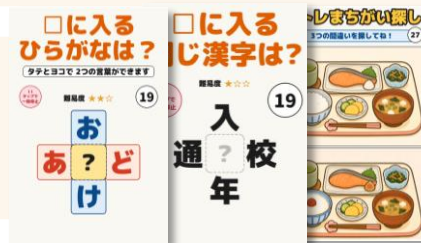


② 曜日ごとの体操プログラム

月曜日は上半身、火曜日は足腰…。
イスに座ったままできる体操を曜日ごとにご用意。

③ テレビを見る感覚で

問題は動画で流れます。文字の入力も、
正解・不正解の判定もありません。



④ 続けた記録が残ります

脳トレで「脳」、体操で「体」のスタンプ。
カレンダーにたまっていきます。



料金

無料版

0円

脳トレ 1日3問（水曜は5問）
今日の体操・スタンプ

見放題プラン

580円/月

400本以上が見放題
3か月1,580円・6か月2,980円
12か月5,800円（税込）

はじめの**1か月**は**全機能無料**

お支払い情報のご登録は不要です

🎁 離れて暮らすご家族への贈り物にも

ギフトコードを贈れます。

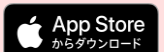
（3か月1,580円・6か月2,980円・12か月5,800円/税込）
ご家族側にアプリは必要ありません。ご購入はアプリ内から行えます。



←スマホのカメラで
QRコードを読み取ってください
もしくは…

まいにち元気道場 アプリ で検索

genki.fun-seed.com/dl



本アプリの体操・脳トレは、楽しく体を動かし、頭を使っていただくことを目的としたものです。医療・治療を目的としたものではありません。持病のある方、通院中の方、体調に不安のある方は、始める前にかかりつけの医師にご相談ください。運動中に痛みや異常を感じた場合は、すぐに中止してください。
Google Play および Google Play ロゴは Google LLC の商標です。Apple・App Store は Apple Inc. の商標およびサービスマークです。

提供：株式会社おふとん