

とっても楽しい！盛岡市のご当地『介護予防体操』

玉山発♪

元気盛りモリ体操で

お家で楽しく介護予防♪

盛岡市公式ホームページからYouTubeにつながり
「元気盛りモリ体操」動画が御覧いただけます！

～動画の見方～

- ① スマートフォンのQRコード読み取りアプリで、右のQRコードを読み取ると市の公式ホームページにつながります。
- ② パソコンの場合は、市の公式ホームページトップから→【健康・福祉】→【介護・医療】→【介護予防】→【『元気盛りモリ体操』で、お家で楽しく介護予防！】へ。

QRコード↓



●元気盛りモリ体操とは？

盛岡市玉山地域在住の健康運動指導士、工藤昭敏（くどうあきとし）先生が考案した介護予防のための体操です。椅子に座って行う「座って動こう」バージョンと、立って行う「立って動こう」バージョンの2種類があります。

いつまでも生き生きとした生活ができるよう、日ごろから体を動かすことはとても大切です。動画を見ながら自宅で気軽に取り組める『元気盛りモリ体操』を、運動習慣を身につける方法の一つとして取り入れてみませんか？

*初めての方は「体操を始める前に（注意点）」を御覧いただき、練習動画から行うことをお勧めします。

【問合せ先】盛岡市役所 長寿社会課 ☎019-613-8144
玉山総合事務所 健康福祉課 ☎019-683-3869

自宅でできる！元気盛りモリ体操

～座って行うバージョン（約5分）～

座って行うバージョン 1番 スタート！！



8つ足踏み
8歩目
かかとタッチ
前パンチ
2回

4つ足踏み
4歩目
同左
4回

今日も町をお散歩しよう

はじまりは石垣

お城あとの大きな公園♪



8つ足踏み
8歩目
ももあげ
上パンチ
2回

4つ足踏み
4歩目
同左
4回

花時計の前をすぎて

木かげくぐったら

見える景色に
かかる中の橋♪



足の開閉
4回



姫神山の
ポーズ!!



「姫神山」と言いながら♪

足の開閉
両手を上から
肘を引く
4回

川の上に僕 僕の上に空

水色でサンドイッチ♪

ツタのからまった

お店の前では

犬もひとやすみ〜♪

♪1番のサビ♪

8歩足踏み



8つ足踏み
手の構え
パー前
グー後
左右の手
4回変える



8つ足踏み
手の構え
グー前
パー後
左右の手
4回変える

1番が終わるまで
①・②
を繰り返す

たったりるりり歩けば♪

ココロに風いっぱい

たったりるりら

楽しいな♪

このまちが好き このまちが好き(パー前)

We love もりおか(グー前)

2番はサビまで1番と同じ!!

♪2番のサビ♪



サイド
ステップ
2回

たったりるりり歩けば



楽しい事いっぱい♪



き〜っと今日も見つかるぞ



4つサイドステップ
手を肩から
上・横・前・下
に伸ばす

2番が終わるまで
①・②・③・④
を繰り返す

このまちが好き このまちが好き(手、上横)

We love もりおか(手、前下)

ラストは1番・2番のサビ
動作の繰り返しです

【貸し出し用のDVDもあります！お問い合わせは下記まで】

- ① 玉山総合事務所 健康福祉課（電話：683-3869）
- ② 盛岡市役所 長寿社会課（電話：613-8144）