



# 笑顔と元気になる体操

～スマイル体操編～

リズムに合わせてにっこりしながらやってみましょう!



講師 長岡 智津子さん

はじめは大きく  
深呼吸を2回

楽しくサイドステップ♪

かかとを前に出します



手をつけてサイドステップ♪

サイドステップ♪手を横にのばします



Youtube動画でも  
スマイル体操を  
見てみよう

Youtubeチャンネルの視聴方法

- ①パソコンやスマホを使用してインターネットで「かしわ地域まるごと健康ちゃんねる」と検索。
- ②かしわ地域まるごと健康ちゃんねる(動画) 柏市社会福祉協議会からホームページへ入る。
- ③スマイル体操の動画のリンクを選ぶ。



サイドステップ♪

両手を上に

サイドステップ♪

手を横と上に



手を大きく開いて

両足を左右に大きく開いて



左右に重心移動します

手を横に押します



元気よく足踏み♪

つま先で歩きます♪

かかとで歩きます♪



足を開いて腰をまわします。



首をゆっくりとまわします。



首を横にねじります。

おつかれさまでした

