

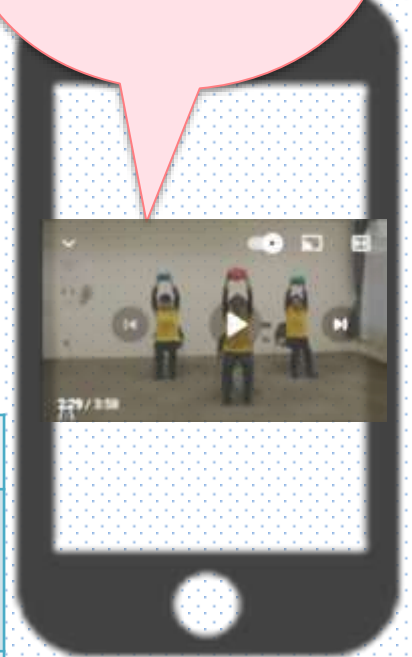
# わがまち一番体操 ニュース



## スマホを使って 自宅でボール体操を やってみませんか！

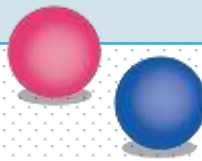
新型コロナウイルス感染症の影響でボール体操や口腔体操を休止して3年になります。どんな体操だったのか覚えていらっしゃいますか？  
今般、当会ではYouTubeでボール体操の動画配信を始めました。スマホ等を使って、ご自宅で私達と一緒にボール体操をやってみませんか！！

ボール体操の  
動画配信を  
始めました！



### ボール体操の主な内容

第1弾	①手のひらまわし(手先の運動) ②腕の上げ下げ運動(腕の筋肉を鍛える運動) ③ボールつぶし(胸の筋肉を鍛える運動)
第2弾	④背中伸ばし(姿勢をよくする運動) ⑤膝はさみ(太ももの内側の筋肉を鍛える運動) ⑥足あげ運動(脚の付け根の筋肉を鍛える運動)
第3弾	⑦腹筋運動(お腹の筋肉を鍛える運動) ⑧ボール転がし運動(足首の運動) ⑨膝伸ばし運動(太ももの筋肉を鍛える運動) ⑩深呼吸



### ボールについて

当会が体操会場で使用するボールは日本体操学会認定のボール(ギムニクボール)ですが、現在お持ちでない方は、市販の直径20センチ前後の安全性の高いボールでも代用できます。

以下のQRコードを読み取りYouTube「ボール体操」を視聴ください。



操作方法は裏面をご確認ください。





# QRコードの読み取り・再生方法



## ステップ1

ホーム画面の  
「カメラ」をタップする



## ステップ2

カメラで表面のQRコードを読み取り画面に出てきたURLを  
タップする

## ステップ3

出てきた画面をタップして視聴する

※上記以外の方法として「QRコードアプリ」から読み取る方法  
もあります。

※チャンネル登録しておけば、次回から操作が簡単になります。

