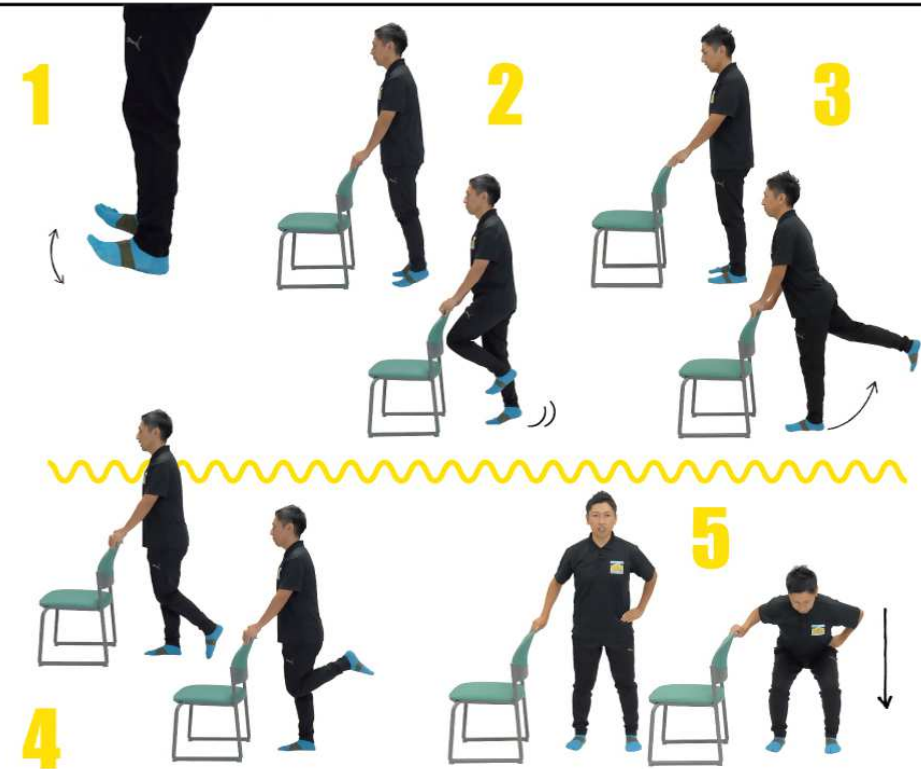


階段の上がり下りを
楽にする運動

- ①おしりの筋肉を鍛える運動
- ②ふくらはぎの筋肉を鍛える運動
- ③おしりと太ももの筋肉を鍛える運動その1
- ④おしりと太ももの筋肉を鍛える運動その2



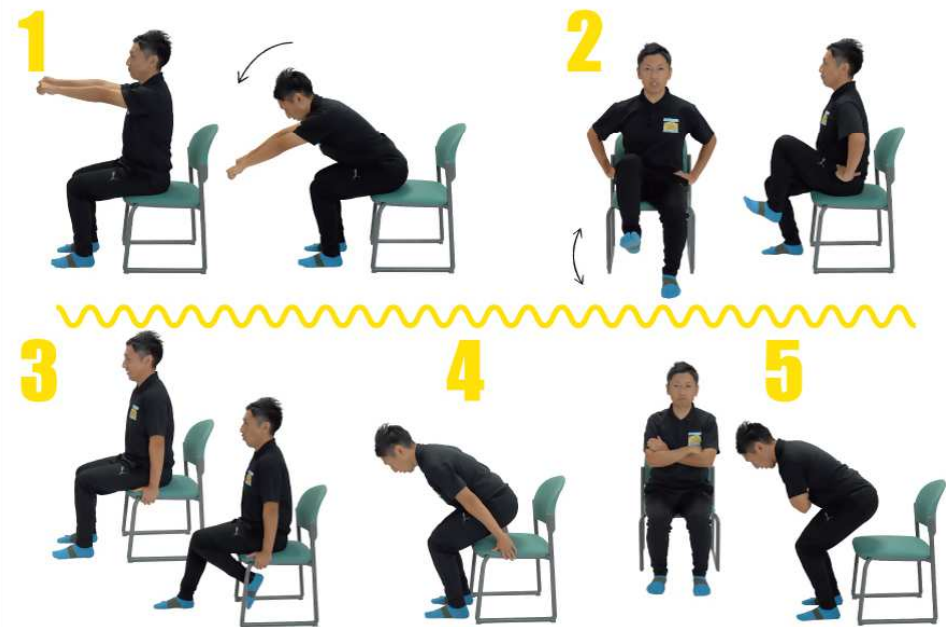
坂道の上り下りを
楽にする運動

- ①つま先上げの運動
- ②つま先上げの運動
- ③おしりの筋肉を鍛える運動
- ④おしりと太ももの筋肉を鍛える運動
- ⑤おしりと太ももの筋肉を鍛える運動



準備運動

- ①深呼吸
- ②お尻の中の筋肉を伸ばす運動
- ③太ももの筋肉を伸ばす運動
- ④股関節周りの筋肉を伸ばす運動



立ち上がりを
楽にする運動

- ①股関節の動きがよくなる運動
- ②足の付け根の筋肉を鍛える運動
- ③足をまわす運動
- ④膝の動きをよくなる運動
- ⑤おしりと太ももの筋肉を鍛える運動



バランス力を
上げる運動

- ①かかと上げの運動
- ②つま先上げの運動
- ③片足立ちの運動その1
- ④片足立ちの運動その2
- ⑤お尻ながらバランスを鍛える運動