三鷹みんなで地域体操　うごこっと

難しいことは考えず、
シンプルに動くだけでいい。
体操メニューハンドブック

解説動画は
こちら

地域で体操をやりたい方は
ご相談ください！

地域包括支援センター		お住いの地域
東部地域包括支援センター	☎0422-48-8855	牟礼、北野、新川2～3丁目
井の頭地域包括支援センター	☎0422-44-7400	井の頭
連雀地域包括支援センター	☎0422-40-2635	下連雀5～9丁目、上連雀6～9丁目、野崎1丁目
三鷹駅周辺地域包括支援センター	☎0422-76-4500	下連雀1～4丁目、上連雀1～5丁目
西部地域包括支援センター	☎0422-34-6536	井口、深大寺、野崎2～4丁目
大沢地域包括支援センター	☎0422-33-2287	大沢
新川中原地域包括支援センター	☎0422-40-7204	中原、新川1・4～6丁目

三鷹市社会福祉協議会 みたかボランティアセンター　☎0422-76-1271

三鷹市健康福祉部高齢者支援課高齢者相談係　☎0422-29-9272

三鷹みんなで地域体操『うごこっと』 令和4年9月作成

発行　三鷹市
協力　三鷹市リハビリテーション協議 / フィットネスインストラクター 清水 武
東京都健康長寿医療センター研究所 植田拓也
社会福祉法人 三鷹市社会福祉協議会
印刷・デザイン　一般社団法人withbaby
お問い合わせ　三鷹市健康福祉部高齢者支援課　☎0422-29-9272

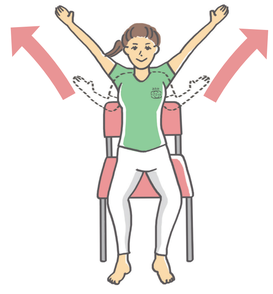
～ステップアップ～

体力に余裕のある方は
うごこっと体操に追加して
こちらも行いましょう!!

1 背伸びの運動

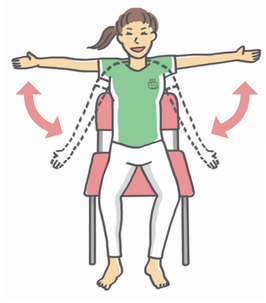
4秒で
ひじを引き
4秒で上げる
計4回

2 腕を大きく上げる運動



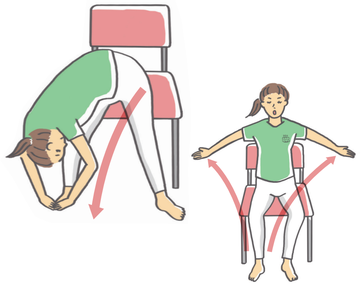
2秒で引き
2秒で広げ
2秒で戻し
2秒で
ももの上
計4回

3 腕を横にひらく運動



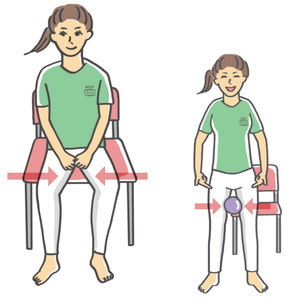
4秒で
腕を上げ
4秒で戻す
計4回

4 からだの前屈から胸そらし運動



4秒で
つま先を
触り
4秒で広げる
左右交互に
計4回

5 内もも引き締め運動



10秒3回

6 足の後ろ上げ運動

4秒で
片足を引き
4秒で戻す
左右交互に
計8回

7 足の横ステップ運動

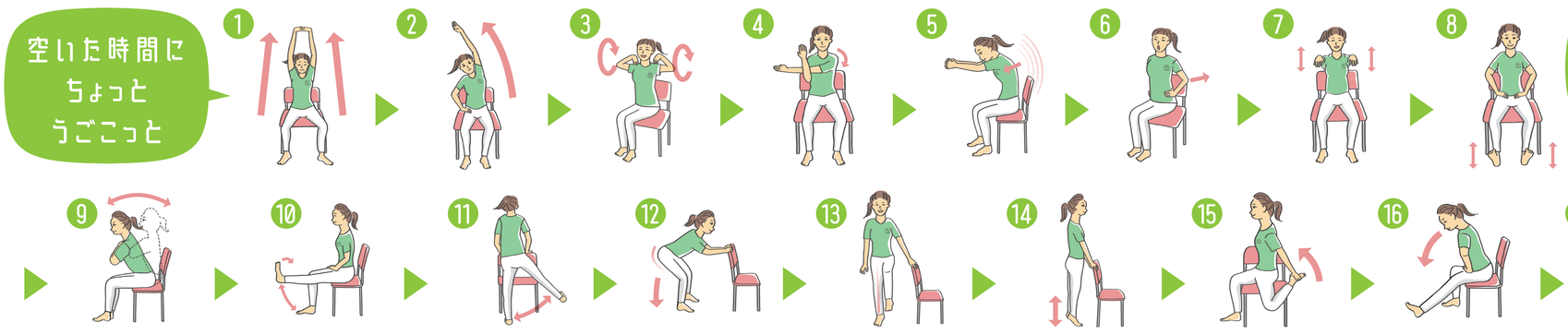
4秒で
片足を
横に出し
4秒で戻す
左右交互に
計8回

8 大きめステップ＆ポーズ

4秒で片足を
前に出し
4秒で戻す
左右交互に
計8回

まずは基本の うごこっと体操から！　詳しくは 裏面をチェック

空いた時間に
ちょっと
うごこっと



水分補給を
忘れずに！

三鷹みんなで地域体操　うごこっと

～基本姿勢～

【座り姿勢(座位)】

椅子に少し浅めに腰掛け、
できるだけ背もたれに
よりかからないで
行いましょう。

① 体の引き上げ運動

10秒1回

② 腕をななめに上げる運動

10秒
左右
1回ずつ

③ 肩回し

4秒
前回し
後ろ回し
4回ずつ

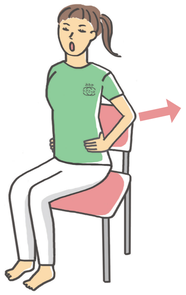
④ 肩回りのストレッチ

10秒
左右
1回ずつ

⑤ 背中のストレッチ

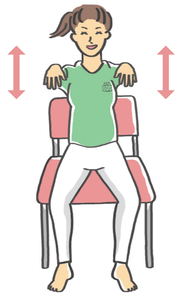
10秒1回

⑥ 胸のストレッチ



10秒1回

⑦ 手首の運動



20回

⑧ つま先上げ運動

10回

⑨ おじぎで腹筋背筋運動

4秒で
体を倒し
4秒で戻す
計8回

⑩ ひざ伸ばし運動

4秒で
片足を上げ
4秒で戻す
左右交互に
計8回

【立ち姿勢(立位)】

ここからは立って行うと
より効果的です。
必要に応じて、
椅子などにつかまりなが
ら行いましょう。

⑪ 足の横上げ運動

4秒で
片足を上げ
4秒で戻す
左右交互に
計8回

⑫ スクワット運動

4秒で
ひざを曲げ
4秒で戻す
計8回

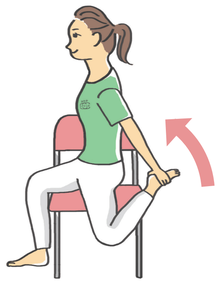
⑬ 片足立ち運動

20秒
左右
1回ずつ

⑭ かかと上げ運動

4秒で
かかとを上げ
4秒で戻す
計8回

⑮ もも前のストレッチ

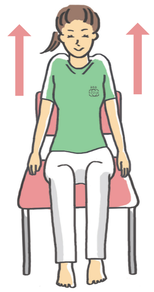


10秒
左右
1回ずつ

⑯ もも裏のストレッチ

10秒
左右
1回ずつ

⑰ 肩の上げ下げ運動



3回

⑱ 腹式呼吸～深呼吸

自分のペースで気持ちよく

おつかれさまでした！
適度な運動で
毎日を楽しく
健康に過ごしましょう

体力に余裕のある方は「もっとうごこっと」に挑戦！

作成・問合せ：三鷹市健康福祉部高齢者支援課高齢者相談係　☎0422-29-9272