

●収録内容●

- ストレッチ ※イスをご用意ください
- 筋力トレーニング 10種目 ※500mlのペットボトルをご用意ください
 - ①大腿四頭筋(ももの前の筋肉)&スクワット
 - ②大胸筋(胸の筋肉)&広背筋(背中中の筋肉)
 - ③腓腹筋(ふくらはぎ)&腸腰筋(背骨とももの骨を結ぶ筋肉)
 - ④前脛骨筋(すねの筋肉)&大腿四頭筋(ももの前の筋肉)
 - ⑤三角筋(肩の筋肉)
 - ⑥上腕二頭筋(腕の筋肉)
 - ⑦腹直筋(お腹の筋肉)&脊柱起立筋(背中中の筋肉)
- ♪「リズムでだんだん」立位 成人向け
- ♪「リズムでだんだん」座位 成人向け
- ♪「リズムでDANDAN!forキッズ」3歳～親子向け

●注意点●

- 息を止めないように行いましょう
- 痛み等がある場合は、必ず医師の指示に従って行いましょう
- 無理をせずマイペースで行いましょう



制作協力 株式会社ジュピターテレコム東京メディアセンター
 企画・制作 公益財団法人武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター
 〒180-0001 東京武蔵野市吉祥寺北町4-8-10
 Tel:0422-51-0793 Fax:0422-51-0730 <http://www.musashino-health.or.jp/>

片面1層	16:9 LB	本編31分	DOLBY DIGITAL STEREO	2013年制作	複製禁止	ALL NTSC	DVD VIDEO
------	---------	-------	----------------------	---------	------	----------	-----------

このビデオグラムから無断で複製すること、放送、有線放送、インターネット配信、レンタル貸出業務の上映などに使用することは法律で禁止されており、固くお断り致します。

DVDビデオは映像と音声を高密度に記録したディスクです。DVDビデオ対応プレーヤーで再生して下さい。

だんだん活力アップ体操



公益財団法人 武蔵野健康づくり事業団
健康づくり支援センター

公益財団法人 武蔵野健康づくり事業団
健康づくり支援センターオリジナル体操

だんだん活力アップ体操

リズムでだんだん
リズムでDANDAN! for キッズ

