

埼玉県美里町

ミミリンふいにまないで体操



振り込み詐欺に
気をつけて!!

平成26年度「埼玉県ふるさと創造資金」

監修・体操創案
実演
作曲・音楽制作
企画・制作

金子嘉徳 (女子栄養大学教授Ph.D)
大竹佑佳 (女子栄養大学非常勤助手)
しかのてつや (シンガーソングライター)
埼玉県美里町

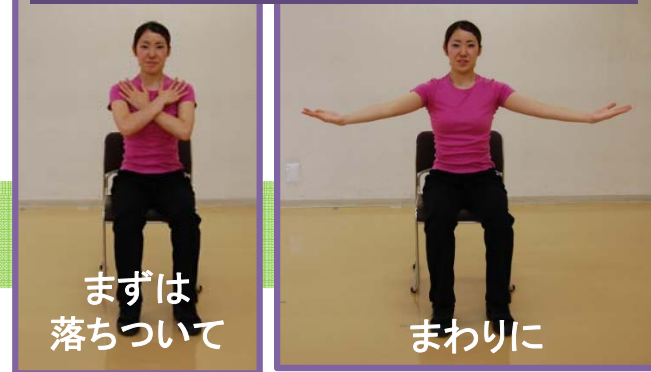
①片手足伸ばし・体ねじり・膝たたき



②両手組み伸ばし・手の振り



③胸の前両手クロス・開き



④片手半回旋・耳あて



⑤足踏み



⑥手拍子



⑦指さし



⑧腕伸ばしクロス・横開き

⑨片足伸ばし



⑩走りクロスから110番



⑪深呼吸・振り込まないでポーズ



運動強度平均2.5METs※
(推定値)

体重60kgの場合、10分
で26.5kcalのエネルギーを消費します

※ 身体活動の強度を表わす単位

1メッツ (MET) = 座って
安静にしている状態