

# おうち時間もアクティブに！ すきま時間で楽しくできる おそうじ体操



掃除をしている時でも、しない時でも！  
空き時間やテレビを見ている時間に、おそうじ体操で楽しく体を動かそう！

## ①窓を拭こう！



両手をのばして  
大きな窓を拭くように  
体を左右に振る。  
がのびるように  
意識して！

## ②テーブルを拭こう！



両手をのばして  
遠くにあるテーブルを拭くように  
体を大きく左右に振る。  
足は正面を向いて、ウエストから大きく  
ひねるのがポイント！

## ③床を拭こう！



両手をのばして体を前にたおし  
床を拭くように、大きく手を左右  
に振る。  
膝をまげずに体を大きく使おう！



## ④天井を拭こう！



両手をピンとのばして、天井を拭くよう  
に手を動かす。

## ⑤天井と床を 同時に拭いてみよう！



体を横にたおして、  
床と天井の同時  
拭きにチャレンジ！  
左右両方やってみよう