

# 日常動作を意識して体を作ろう！ ～in TAMA100歳体操～



東京都多摩障害者スポーツセンターでは、  
Youtubeチャンネルにて『日常生活の動作』を  
テーマにした体操動画の配信を実施します！  
毎日の生活をイメージしながら、みんなで運動し  
ましょう！



## 配信スケジュール

第2日曜日に配信♪

	配信予定日	主な内容
第1回	10月11日(日)	肩甲骨と首・顔回りのトレーニング
第2回	11月8日(日)	太もも・お尻周りのトレーニング
第3回	12月13日(日)	ふくらはぎ・足先・つま先のトレーニング
第4回	1月10日(日)	腹筋・背筋のトレーニング
第5回	2月14日(日)	骨盤修正トレーニング
第6回	3月14日(日)	猫背予防トレーニング

どなたでも参加できます！

・立った姿勢、座った姿勢  
どちらでも行えます！

・お手本を見ながら  
一緒に動いてみましょう！

・日常動作の悩みを一緒に  
解決しましょう！



## 《ご視聴方法》

協会ホームページ、両センターのホームページよりご視聴いただけます。

◎東京都障害者スポーツ協会：<https://tsad-portal.com/tsad>

◎東京都障害者総合スポーツセンター：<https://tsad-portal.com/mscd>

◎東京都多摩障害者スポーツセンター：<https://tsad-portal.com/tamaspo>

