

**草津歯・口からこんにちは体操**

口腔機能の向上や低下防止を目的とした口の体操です。

お口の健康度 ★★★★★

音楽  ×  
 タオル  ×  
 椅子に座ってできる  ○

17分 04秒

ハードさ ★★★★★  
 動きの難しさ ★★★★★

対象 シニア

YouTubeで動画をチェック＆トライ!

**くさつ健康はつらつ体操**

やさしい振り付で、子どもから高齢者まで楽しみながら無理なくできます。

元気はつらつ度 ★★★★★

音楽  ○  
 タオル  ×  
 椅子に座ってできる  ○

12分 49秒

ハードさ ★★★★★  
 動きの難しさ ★★★★★

対象 おとな・子ども・シニア

YouTubeで動画をチェック＆トライ!

**たび丸 健幸体操**

お家でできるたび丸の健幸体操です。タオルを使っていただくと、よりストレッチ効果があります。

たび丸かわいい度 ★★★★★

音楽  ○  
 タオル  ○  
 椅子に座ってできる  ○

3分 30秒

ハードさ ★★★★★  
 動きの難しさ ★★★★★

対象 おとな・子ども・シニア

YouTubeで動画をチェック＆トライ!

**草津市 チャレンジタイム**

小学生向けの運動プログラムです。回数や時間を変更することで運動負荷を調整できます。

体力・運動能力向上度 ★★★★★

音楽  ×  
 タオル  ×  
 椅子に座ってできる  ×

約6分~13分 ※曜日による

ハードさ ★★★★★  
 動きの難しさ ★★★★★

対象 子ども

YouTubeで動画をチェック＆トライ!

**筋トレ**

誰でもどんな場所でも行える自重トレーニングです。正しいフォームを覚えましょう!

パンプアップ度 ★★★★★

音楽  ×  
 タオル  ×  
 椅子に座ってできる  ×

6分 48秒

ハードさ ★★★★★  
 動きの難しさ ★★★★★

対象 おとな・子ども・シニア

YouTubeで動画をチェック＆トライ!

つくりかた

【カード】

- ①A4 サイズの用紙に、カラーで両面印刷をします。（両面ができないときは、片面に印刷し、のりなどで貼り合わせます。）
- ②カードのふちにそってハサミで切り離し、完成です。

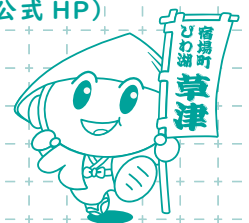
※印刷のズレ等で、カードの二次元コードが読み取れないことがあります。体操記録ノートの二次元コード（草津市ホームページ）や、草津市公式 YouTube「くさつチャンネル」から動画をご覧ください。

【記録ノート】

- ①線にそって切ります。
- ②点線にそって折ったら完成です。

健康体操記録ノート

▼動画はこちら  
 （草津市公式 HP）





**ピラテイス**

インナーマッスルを鍛える動画です。しなやかに強い筋肉とゆがみの無い正しい姿勢を作ります。

姿勢整う度 ☆☆☆☆☆

音楽 | ×  
タオル | ×  
椅子に座ってできる | ×

8分 25秒

ハードさ ☆☆☆☆☆  
動きの難しさ ☆☆☆☆☆

対象 おとな・こども・シニア

YouTubeで動画をチェック＆トライ!

**スト  
レッチ**

タオルがあればどこでも簡単にできるストレッチです。姿勢や肩こり改善につながります!

疲労回復度 ☆☆☆☆☆

音楽 | ×  
タオル | ○  
椅子に座ってできる | ×

7分 36秒

ハードさ ☆☆☆☆☆  
動きの難しさ ☆☆☆☆☆

対象 おとな・こども・シニア

YouTubeで動画をチェック＆トライ!

**サーキット  
トレーニング**

筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行うサーキットトレーニングです。

筋力・基礎代謝アップ度 ☆☆☆☆☆

音楽 | ×  
タオル | ×  
椅子に座ってできる | ×

6分 14秒

ハードさ ☆☆☆☆☆  
動きの難しさ ☆☆☆☆☆

対象 おとな・こども・シニア

YouTubeで動画をチェック＆トライ!

**おいかみ  
老上  
トライ  
体操**

誰もが元気で健康でいてほしいという願いが込められた体操です!

健康で笑顔になる度 ☆☆☆☆☆

音楽 | ○  
タオル | ×  
椅子に座ってできる | ○

5分 18秒

ハードさ ☆☆☆☆☆  
動きの難しさ ☆☆☆☆☆

対象 おとな・こども・シニア

YouTubeで動画をチェック＆トライ!

つくりかた

【カードケース】

- ①線にそって切ります。
  - ②点線にそって軽く折り目をつけます。
  - ③「のりしろ」に、のりをつけ、記号（★●◆◎）同士が合うように貼り合わせます。
  - ④点線にそって折り、完成です。
- ・のりは、テープのりがおすすめです。
  - ・のりのかわりに、セロハンテープなどを使っても大丈夫です。
  - 用紙によっては完成後カードがすべり落ちることがあります。輪ゴムでとめたり、フタを作るなどの工夫をお願いします。

**くさっ健康  
BOOST**

高強度インターバルトレーニングを用いた格闘技系の運動プログラム動画です。

脂肪燃焼度 ☆☆☆☆☆

音楽 | ○  
タオル | ×  
椅子に座ってできる | ×

ショートVer 27分51秒  
ロングVer 47分51秒

ハードさ ☆☆☆☆☆  
動きの難しさ ☆☆☆☆☆

対象 おとな

YouTubeで動画をチェック＆トライ!

▶カードケース

のりしろ



草津市公認キャラクター  
たび丸▶



草津市公認キャラクター  
たび丸▶



草津市公認キャラクター  
たび丸▶



草津市公認キャラクター  
たび丸▶



草津市公認キャラクター  
たび丸▶

