

# 市民健康体操



SOSおきよう体操

# 市民健康体操「SOSおきよう体操」

**SOS** は、「SOS健康づくり計画」のシンボルマークである 山陽の「S」、小野田の「O」、活動・情報の拠点となる「Station(ステーション)」の「S」です。目覚めをイメージさせる元気な曲調になっており、今から1日が始まる、活動が始まるといった元気な曲調です。また、寝太郎がかつて3年3月の眠りから起きて村おこしを成し遂げたように、市民に「おきよう」と呼びかけ、市民健康体操を実践し健康づくりに参加してもらえよう「SOSおきよう体操」と名付けました。

市内の名所、伝説を模した動きになっており、解説もしています。

## 1. 屈伸運動①

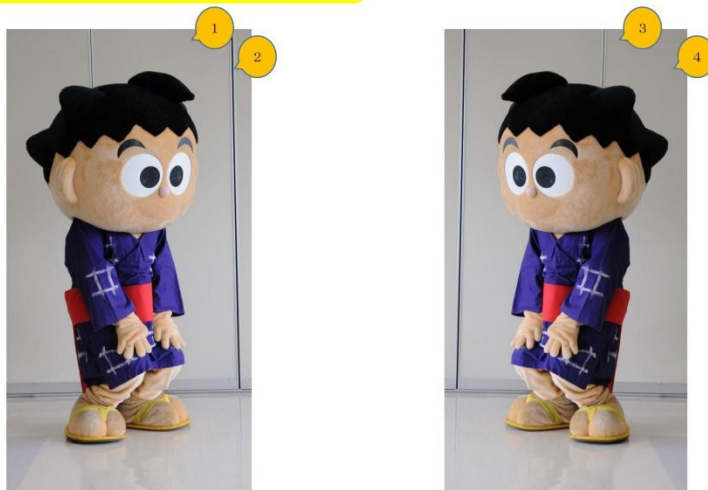
全身の血行を良くするには、下半身の筋肉を動かして血液を心臓へ送り返す屈伸運動が効果的です。



歩いて、屈伸をする ×2回

## 2. お尻の運動

ヒメボタルがピカッ、ピカッ



膝を曲げて、お尻を右、左にふる ×2回