

「北の杜音頭」に合わせてみんなで雄大に元気に体操しましょう

♪曲に合わせて♪踊りましょう♪

### 深呼吸

- ①手を横に広げて、小さく深呼吸をします
- ②手を戻します
- ③大きく手を上げて、大きく深呼吸をします
- ④手を戻します



### 肩の運動

- ①手を肩に添え肘をまげて、肘で大きく円を描くように肩を回します
- ②肘を伸ばして大きく肩を回します



### リズム運動

- ①リズムに合わせて、手を叩きます



### 肩の運動

- ①背筋を伸ばして両腕を上にあげて、手をひらひらと動かし、手を反します
- ②そのままハケ岳を描くように腕を大きく動かしながら、片手ずつ上げ下げを反します
- ③両腕を大きく回して風を吹かせましょう



### 回旋運動・胸を開く運動

- ①手を腰に当て、左右に体をひねります
- ②腕を片方ずつ、伸ばして大きく広げます  
《ようこそ～》



### 足ふみ運動・深呼吸

- ①腕を大きく振り、リズムに合わせて足ふみをします
- ②手を横に広げて、小さく深呼吸をします
- ③大きく手を上げて、大きく深呼吸をします



### 体操を始める前に

- ①体操は危険を伴うものではありませんが、主治医をお持ちの方は事前に相談して行いましょう。
- ②運動は無理をせず自分のペースで行い、痛みや違和感をおぼえたら中止しましょう。
- ③立ってバランスがとりにくい時は、椅子の背もたれをしっかりとつかんだり、無理をせず椅子に座って行いましょう。
- ④周囲にぶつかるものがないか、安全に注意して行いましょう。

