











































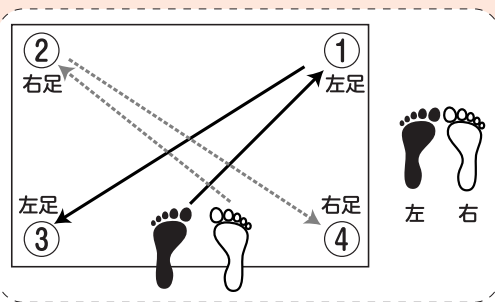



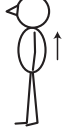











息を止めない
がんばりすぎない
気持ち良いほどに♡



前奏	 ①グー	 ②パー	10回
はつ	はじめよう つくろうよ	介護予防は 趣味や楽しみ	自分のため 自分の役割
 ①肩	 ②つけ根	 ③④ 膝 2回	 ①② 左腕スリスリ
 ③④ 右腕スリスリ 2回			
らつ	ららーららん つづけよう	仲間と楽しく 散歩や体操	家から外へ 無理をせず
 ①左	 ②	 ③右	 ④
かかとタッチ 2回	 ①左	 ②	 ③
 ④			膝タッチ 2回
間奏	 ①左	 ②	 ③
	 ④	膝タッチ	2回
かい	かかさずに いちねんに	ブクブクうがい 1度は受けよう	歯の手入れ 健康診断
 ①	 ②	足ふみ 腕振り 8回	 ①② 肩上げ
		 ③④ おろす 2回	◎…前向き
ご	ご近所に	笑顔であいさつ	助け合い
 ①②③④ 外糸まき	 ⑤	 ⑥	 ①②③④ 外糸まき
	 ⑦	 ⑤	 ⑥
		 ⑦	 ⑧
			肘引き 2回
よ	よくかんで	1日3食	楽しく食べよう
 ①②③④ 内糸まき	 ⑤	 ⑥	 ①②③④ 内糸まき
	 ⑦	 ⑤	 ⑥
		 ⑦	 ⑧
			肘引き 2回
間奏	 ①パー	 ②親指タッチ 1回	 ③④ 両手を下ろす
ほう		ボランティア うえむいて	地域のために ワハハと笑い
 ①左足	 ②右足	左足から ボックスステップ 2回	 ①②
		 ③④	スクワット 2回
自分らしい	自分らしい	人生を	送るために
左足より左回りで歩く 8歩	 ①②	両腕は左から右へ 左膝外へ	 ③④
		両腕は右から左へ 左膝戻す	2回
はじめよう	はじめよう	介護予防は	自分のため
右足より右回りで歩く 8歩	 ①②	両腕は右から左へ 右膝外へ	 ③④
		両腕は左から右へ 右膝戻す	2回
自分のため	 ①肩	 ②つけ根	 ③④ 膝 2回
	 ①② 左腕スリスリ	 ①② 右腕スリスリ 2回	肩回し深呼吸 1回

息を止めない
がんばりすぎない
気持ち良いほど♡



前 奏 手指 グー・パー 10回

は はじめよう 介護予防は 自分のため
つ つくろうよ 趣味や楽しみ 自分の役割

①グー ②チョキ ③④パー 8回

ら ららーらららん 仲間と楽しく 家から外へ
つ つづけよう 散歩や体操 無理をせず

親指より順に おって ひろげて おって パー

間 奏 手首 ふりふり

か かかさずに ブクブクうがい 歯の手入れ
い いちねんに 1度は受けよう 健康診断

離して寄せて 胸と腕 8回

こ ご近所に 笑顔であいさつ 助け合い
よ よくかんで 1日3食 楽しく食べよう

上へ伸ばして左手・右手 ●…うしろ向き 4回

間 奏 手首 ふりふり

ほ ボランティア 地域のために 役立とう
う うえむいて ワハハと笑い 前向きに

閉じて開いて 胸・背中 ⊙…前向き 手のひら上向き 脇しめる 8回

自分らしい 人生を 送るために
はじめよう 介護予防は 自分のため

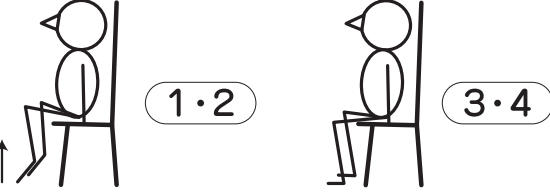
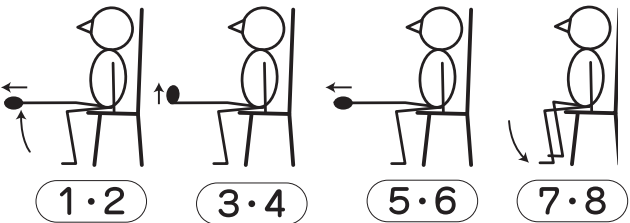
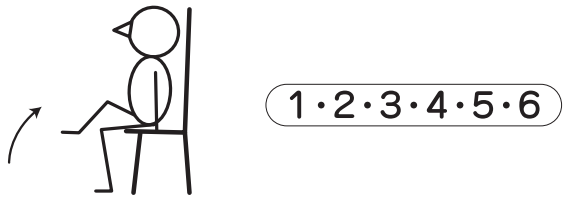


肩回し左・右 ●…うしろ向き 左右4回ずつ

自分のため 自分の ため

①肩 ②つけ根 ③④膝 2回 ①②左腕 スリスリ ③④右腕 スリスリ 2回 肩回し深呼吸 1回

息を止めない
がんばりすぎない
気持ち良いほど♡



前 奏 足指 グー・パー 10回			
は つ	はじめよう つくろうよ	介護予防は 趣味や楽しみ	自分のため 自分の役割
	つま先上げ		8回
ら つ	ららーららん つづけよう	仲間と楽しく 散歩や体操	家から外へ 無理をせず
	かかと上げ		8回
間 奏 太もも トントン			
か い	かかさずに いちねんに	ブクブクうがい 1度は受けよう	歯の手入れ 健康診断
	膝伸ばし左		4回
		膝伸ばし右	4回
			1.2 5.6 膝・つま先伸ばす 3.4 つま先立てる 7.8 おろす
ご よ	ご近所に よくかんで	笑顔であいさつ 1日3食	助け合い 楽しく食べよう
	膝伸ばし右		4回
間 奏 太もも トントン			
ほ う	ボランティア うえむいて	地域のために ワハハと笑い	役立とう 前向きに
	もも上げ左		4回
		もも上げ右	4回
			おろす 7.8
	自分らしい はじめよう	人生を 介護予防は	送るために 自分のため
	もも上げ右		4回
			おろす 7.8
自分のため		自分のため	
	ふともも 3か所タッチ		2回
		両膝 丸くスリスリ~	
			肩回し深呼吸 1回

★膝伸ばし、もも上げ（左足と右足を交互に行っても良い、同じ足が続ける方ががきつい運動になる）