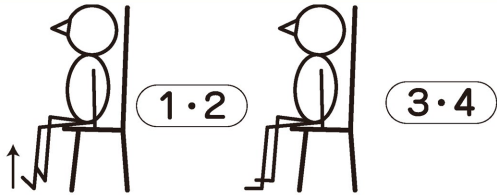
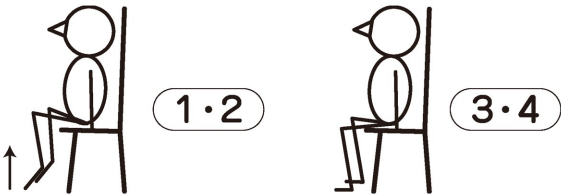
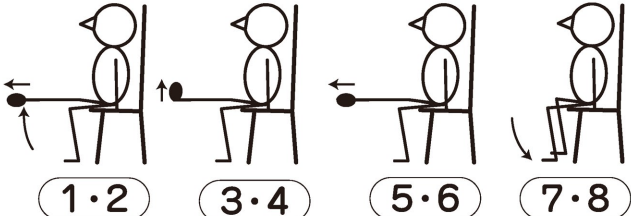
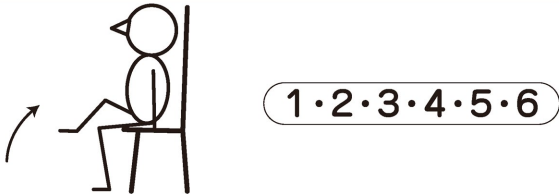
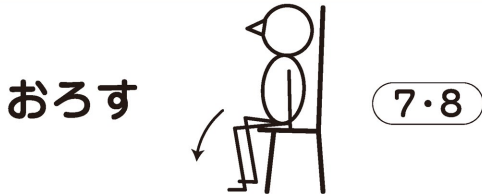
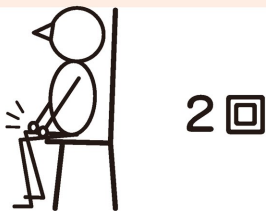
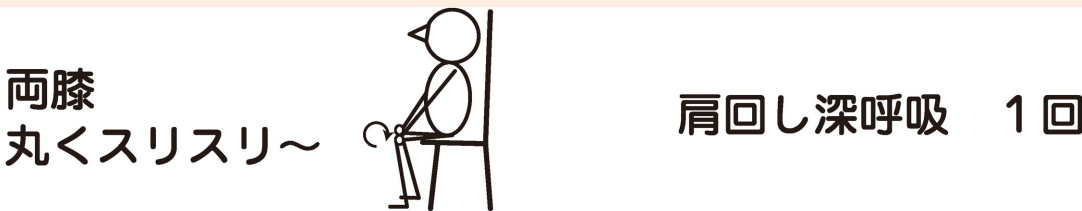


息を止めない
がんばりすぎない
気持ち良いほどに♡



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
こ 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			
ぼ 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
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
自分のため		自分の	ため
ふともも 3か所タッチ		 	1回