

息を止めない
がんばりすぎない
気持ち良いほどに♡



前奏

手指グー・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

①グー ②チョキ ③・④パー

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

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

離して寄せて 胸と腕

8回

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

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

閉じて開いて 胸・背中

手のひら上向き 脇しめる
8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

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

2回

2回

肩回し深呼吸 1回