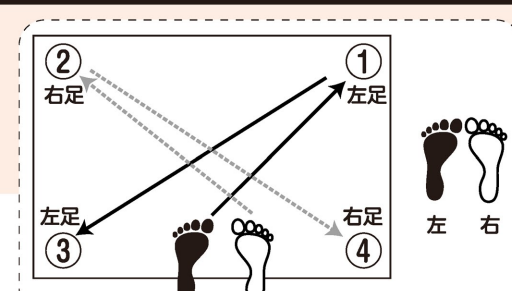


息を止めない
がんばりすぎない
気持ち良いほどに



前奏		 ①ゲー	 ②パー	10回	息を止めない がんばりすぎない 気持ち良いほどに♡ 
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  ③・④膝 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・②左腕スリスリ  ③・④右腕スリスリ 2回	
				 ①左  ②  ③右  ④ かかとタッチ 2回	
				 ①左  ②  ③右  ④ 膝タッチ 2回	
間奏		 ①左	 ②	 ③右	
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	 ①・② 肩上げ  ③・④ おろす 2回 ◎…前向き
ご	ご近所に	笑顔であいさつ	助け合い	 ①・②・③・④ 外糸まき  ⑤  ⑥  ⑦  ⑧ 肘引き 2回	 ①・②・③・④ 外糸まき  ⑤  ⑥  ⑦  ⑧ 肘引き 2回
よく	よくかんで	1日3食	楽しく食べよう	 ①・②・③・④ 内糸まき  ⑤  ⑥ パー  ⑦  ⑧ 親指タッチ 2回	 ①・②・③・④ 内糸まき  ⑤  ⑥ パー  ⑦  ⑧ 親指タッチ 2回
間奏		 ①パー	 ②親指タッチ 1回	 ③・④ 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	役立とう 前向きに	 ①・②  ③・④ スクワット 2回
		自分らしい	人生を送るために	●…うしろ向き	
		左足より左回りで歩く 8歩	 ①・② 両腕は左から右へ 左膝外へ	 ③・④ 両腕は右から左へ 左膝戻す 2回	
		はじめよう	介護予防は	自分のため	●…うしろ向き
		右足より右回りで歩く 8歩	 ①・② 両腕は右から左へ 右膝外へ	 ③・④ 両腕は左から右へ 右膝戻す 2回	
		自分のため	自分の	ため	
		 ①肩  ②つけ根  ③・④膝 2回	 ①・②左腕スリスリ  ①・②右腕スリスリ 2回	肩回し深呼吸 1回	