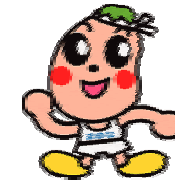


浜田版介護予防体操「元気アップ！まめなくん体操」



前奏	幸せは歩いてこない だから歩いてゆくだね		一日一歩三日で三歩 三歩進んで二歩下がる		人生はワンツープンチ 汗かきべそかき歩こうよ		あなたのつけた足跡にや きれいな花が咲くでしょう		腕を振って足を上げて ワンツープンツープ 休まないで歩け		それ！ ワンツープンツープ × 4回
指あわせ	肩後回し 2回	肩前回し 2回	肩甲骨を 広げる	背をのば す	首を右回 し	首を左回 し	右足を一 歩出して 太ももの 後ろをの ばす	右足を一 歩引いて アキレス 腱をのば す	左足を一 歩出して 太ももの 後ろをの ばす	左足を一 歩引いて アキレス 腱をのば す	手を横に 広げて深 呼吸
足踏み	右足を一 歩出して かかとつ ま先タッ チ× 3回	左足を一 歩出して かかとつ ま先タッ チ× 3回	スクワッ ト× 2回 (座位は 膝を伸ば し左右足 上げ)	スクワッ ト× 2回 (座位は 膝を伸ば して左右 足上げ)	左足のつ ま先をつ けてかか とを上げ る	右足のつ ま先をつ けてかか とを上げ る	右手を左 上にのば し左に体 を倒す	左手を右 上にのば し右に体 を倒す	左膝上げ 右肘つけ × 2回	右膝上げ 左肘つけ × 2回	手を横に 広げて深 呼吸
手を拳上 してノック(左右各 8回)	目の前で 手のひら を上にし て開き目 で追う	手の甲を 合わせる ように閉 じて目で 追う	人差し指 を立てて 右に動か し目で追 う	人差し指 を立てて 左に動か し目で追 う	指折り4 カウント グーパー して手を 前に出す	指折り4 カウント グーパー して手を 前に出す	右手を左 上にグー をして伸 ばしパー をする	左手を右 上にグー をして伸 ばしパー をする	手を振っ て4歩右 歩き(座位 はお尻歩 き)	手を振っ て4歩左 歩き(座位 はお尻歩 き)	手を横に 広げて深 呼吸 バンザイ キラキラ