



# いいね！北栄町体操！

筋力アップ！バランス強化！



柔軟性を高める！脂肪燃焼！気分転換！

こころもからだもリフレッシュ！

働き世代の健康づくり



**YouTube 3分33秒**

この体操は随時、効果を検証し改良していきます!!



R7.9.10更新

**!!注意!!**

ふらつきバランスを崩すと転倒の危険があります  
無理をせず壁や机、椅子などを持ち

**安全に行いましょう**

【前奏】

1

- ①腕を振って足ふみ
- ②肩、かかと上げ下げ

【1番】

2

さくら(右足前へ) そよまい(左)  
由良川(右) 誘う(左)



胸をはってしっかりバンザイ  
大きく前へ足を踏み出す

3

風が奏でて(右へ)  
生まれた歌に(左へ)



横へ足を出し、大きく両腕を回す

肩から大きく  
円を書くようにまわす

6 希望あふれて (右両腕でエル)  
明るく和み (左)





4

笑顔さわやか(右)  
手と手をとれば(左)



下腹部に力を入れ  
膝を伸ばしたまま

5

心ふれあう (右)  
やさしいまちよ(左)



下腹部に力を入れ  
膝を伸ばしたまま  
前かがみにならないように

7

いいね北栄町は 朝を呼ぶ



肩からしっかり  
大きく  
両腕をまわす(3回)



最後はバンザイ

## 【間奏】

8

タオルを後に  
まわし持つ

肩甲骨  
内側へ  
寄せる



リズムに合わせて  
身体を左右に  
回転する

9

## 【2番】

虹がわき立ち(右足上げ)  
白波おどる(4回ける)  
若い力が(左足)  
躍進めざす(4回ける)



⚠️転倒注意⚠️  
ふらつく場合は  
壁、机、椅子を持って  
安全におこないましょう

10

砂丘大地は (右足から)  
豊かな幸を (左足)

両手は前に



!! 転倒注意 !!

ふらつく場合は壁、机、椅子を持って  
安全におこないましょう

11

拓き伸び行く (右足から)  
うれしいまちよ (左足)





# 12 理想はてなく (右両腕でエル) 鮮やか栄え (左)



# 13 いいね北栄町は 夢を呼ぶ



肩からしっかり  
大きく  
両腕をまわす(3回)

最後はバンザイ

## 【間奏】

## 【3番】

14



①タオルは肩に  
胸をはって  
肩甲骨を寄せ  
体を左右にねじる

②肩、かかと  
上げ下げ

15

星を(右へ)  
ちりばめ(左へ)  
大山(右)慕う(左)



⚠ふらつく場合は  
椅子に座りましょう⚠

腕と足を交差して  
肘と膝を  
つけるようにしっかり  
体をねじる

16

歴史(右後ろ)はるかな(左後ろ)  
ふるさと(右)想う(左)



⚠後ろへ足を引く動きは、慣れない動きなので  
慣れるまでは1回ずつゆっくりと。  
はじめは椅子を持って安全に行いましょう⚠

- ・後方へ足を引く(左右交互に)
- ・膝は床につかないよう  
ぎりぎりまでおろす
- ・胸をはって背すじを伸ばしバンザイ！

17

文化(右へ) ときめき(左へ)  
憧れ(右へ) 染めて(左へ)



⚠ふらつく場合は壁、机、椅子を持って  
安全におこないましょう⚠

- ・肘と膝をつけるように  
(左右交互に)
- ・反対の腕はまっすぐあげる

18

めざす未来が(右足)  
まぶしいまちよ(左足)



⚠ふらつく場合は壁、机、椅子を持って  
安全におこないましょう⚠

- ・膝をまげ足を後ろに上げる
- ・足首やつま先を手で持って  
太ももを伸ばす
- ・反対の腕は前に伸ばす
- ・体はなるべくおこす

19

# 今日も世界へ (右両腕でエル) 高らか弾む (左)



肩!



エル!

リズム  
よく!



肩!



おろす!

20

# いいね北栄町は 友を呼ぶ



ハの字を書くように  
(風車のイメージ)

肩からしっかり  
大きく  
両腕をまわす(3回)



いいね!

最後はバンザイ