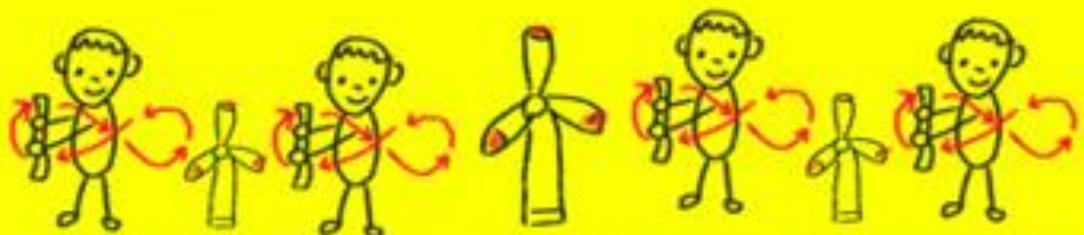




いいね！北栄町体操！

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 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)



エル！

肩！

おろす！

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

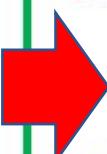
心ふれあう (右)
やさしいまちよ(左)



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
身体を左右に
回転する

9

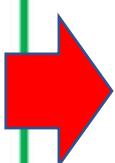
【2番】

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

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)

最後はバンザイ

【間奏】

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

【3番】

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)



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)
じょう

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