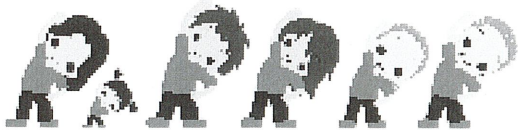


# 南区健康体操

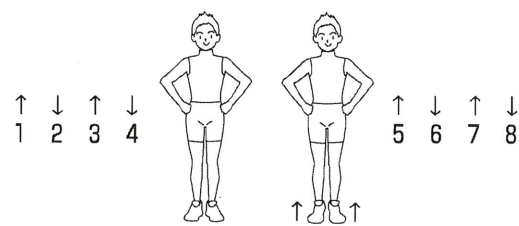
高齢者  
向け

明るい日差し浴びて  
今日も始めましょう  
からだ動かす日々は  
元気あふれる  
水と緑のまちで  
あなたに会いましょう  
笑って過ごす日々は  
元気あふれる  
松原桜に  
思いを寄せて  
手と手取り合い  
明日へと

南区には  
私がいればあなたがいる  
さあ輪になろう  
★ 楽しい時悲しい時  
分かち合えば  
幸せだね  
筑紫の空の下で  
あなたに会いましょう  
こころ動かす日々は  
元気あふれる  
おだやかに  
時を重ねていく  
手と手取り合い  
明日へと  
(★くり返し)



## 1 かかと上げ

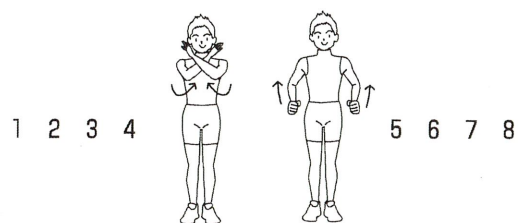


手を（グー）にして腰に当てます。  
そのままかかとを上げてつま先  
立ち。

※二回くり返す

♪ 前奏

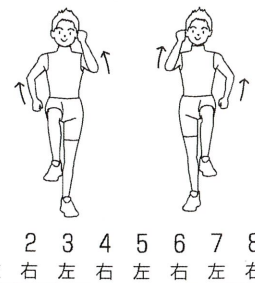
## 2 肘引き



軽くリズムにあわせて膝を曲げ、  
かかとを持ち上げます。  
腕をクロスから肘を後ろに開き  
ましょう。  
(手はグー、パー、グー)

♪ 前奏

## 3 その場足踏み

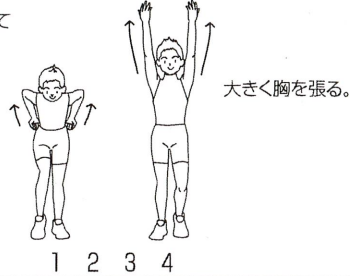


その場で左足から8つ歩きます。

♪ 前奏

## 4 背中と胸の運動★

手の甲を外に向けて  
手をグーにし、  
肘をしっかり曲げる。



大きく胸を張る。

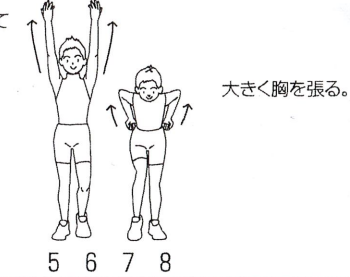
両肘を後ろに引いてから両腕を  
上に伸ばす。  
右足から4つ前に歩きます。(手  
はグーからパー)

♪ 明るい日差し (5へ)

# 今日も (5の#へ) ↓

## 5 背中と胸の運動2★

手の甲を外に向けて  
手をグーにし、  
肘をしっかり曲げる。



大きく胸を張る。

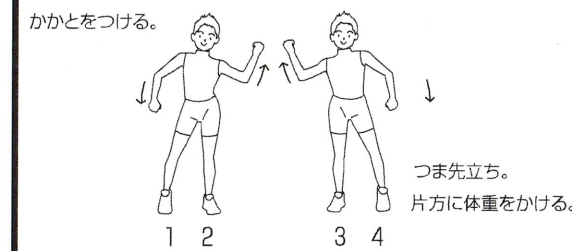
上から伸ばしたところから体を丸  
めながら、両肘を後ろに引きます。  
左足から4つ後ろに戻ります。  
(手はグーからパー)

※4と5を二回くり返す

♪ 浴びて (4の#へ) ↗

# 始めましょう

## 8 バランス



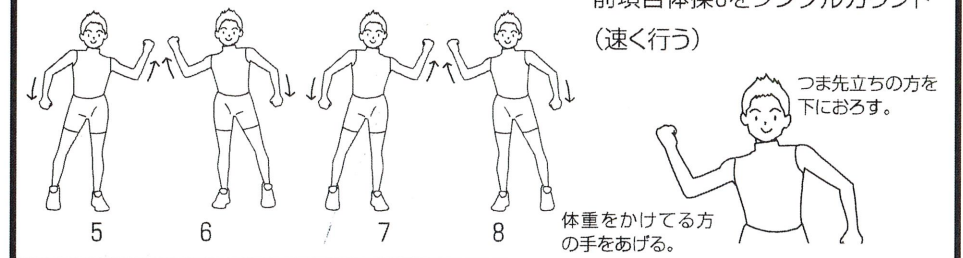
かかとをつける。

つま先立ち。  
片方に体重をかける。

両手をグーでガッツポーズ。  
左足に体重をかける左手を上  
にしてガッツポーズ。  
右足に体重をかける。  
右手を上にしてガッツポーズ。

♪ 元気

## 9 バランス

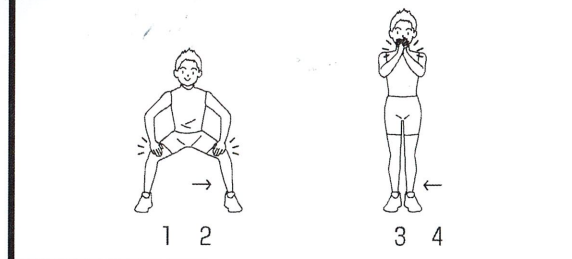


前項目体操8をシングルカウント  
(速く行う)

つま先立ちの方を  
下におろす。  
体重をかけてる方  
の手をあげる。

♪ あふれる

## 10 左足からスクワット (腰を下ろす運動)

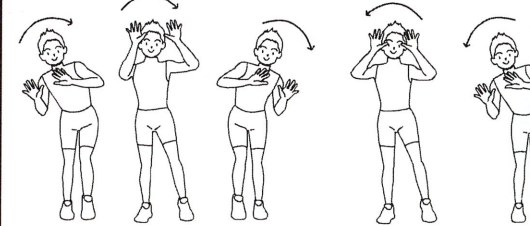


ももの上を両手で二回たたきます。  
そして胸の前にもどし手拍子を2  
回行います。  
左足開きスクワット、左足を元  
に戻す。



♪ 松原

## 6 肩回旋運動+内ももの筋肉の運動 (ステップタッチ)



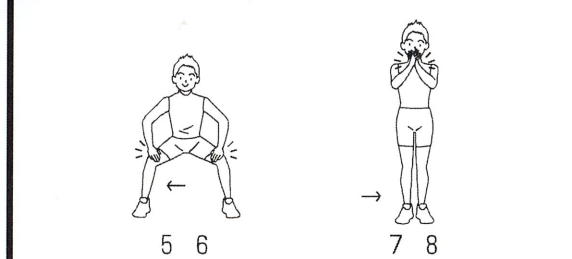
両手のひらを前にして顔の前で  
半円を描くように。

足は左から右、右から左へ足を  
そろえる。

顔の前で半円を描く。

♪ からだ動かす

## 11 右足からスクワット

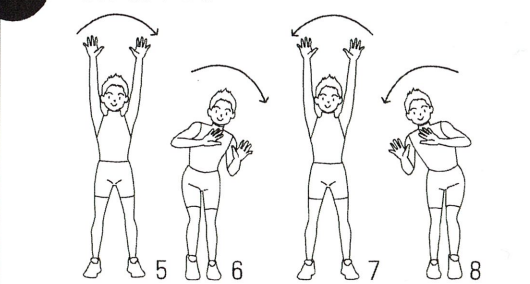


ももの上を両手で二回たたきます。  
そして胸の前にもどし手拍子を2  
回行います。

右足開きスクワット、右足を元  
に戻します。

♪ 桜に

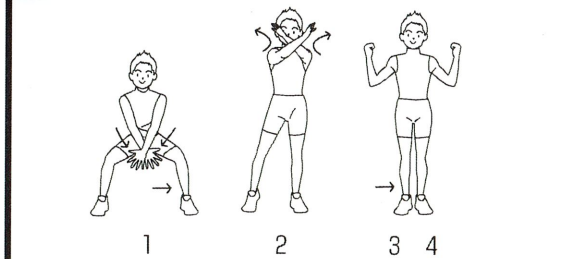
## 7 肩回旋運動2



両手のひらにして、(6) を大き  
く動かす。

♪ 日々は

## 12 左へ移動しながらスクワット



両手を下から円を描くようにして、  
力こぶをつくる。(手はパーから  
グー)

左足開いてスクワット、そして右  
足から閉じる。

♪ 思いを