

# 介護予防体操

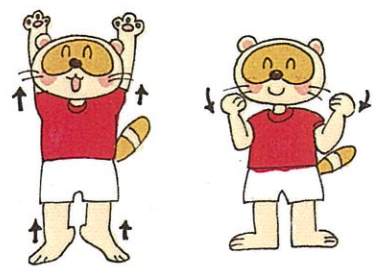
## ～立ってできる全身運動～

こんな動きをスムーズに

- ・ 立ったままズボンの脱ぎ履き
- ・ 布団の上げ下ろし
- ・ 洗濯物干し

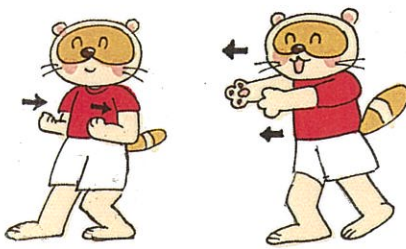
ばんざーい

♪  
しよ しよ 證誠寺  
證誠寺の 庭は



足はかかと上げ。  
腕はパーで上へ伸ばす  
(4回)

つん つん 月夜だ  
みんな出て来い来い来い

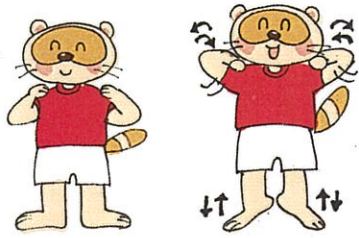


右足一步下げ、前後に体重移動。  
左足一步下げ、前後に体重移動  
(4回)

おいらの友だちゃ  
ぼんぼこぼんの ぼん

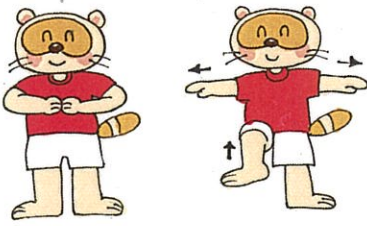
肩を大きく  
まわそう

♪♪  
負けるな 負けるな  
和尚さんに 負けるな



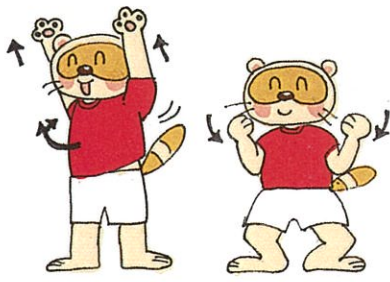
足はかかと上げ。  
腕は肩におき、  
前回し⇒後ろ回し  
(4回)

来い 来い 来い  
来い 来い 来い  
みんな出て来い来い来い



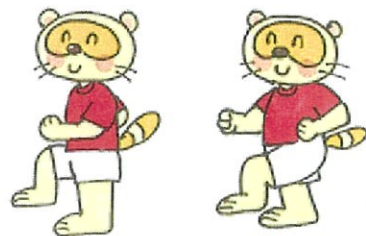
腕を胸の前に上げ、  
腕を開き、ももを上げる  
(ゆっくり2回)

♪♪♪  
しよ しよ 證誠寺  
證誠寺の 萩は



パーで斜め上に伸びて体  
をひねる。  
手をグーにして引きよせ、  
膝を曲げる  
(4回)

つ つ 月夜に  
花盛り



足ぶみ (8回)

おいらも浮かれて  
ぼんぼこ ぼんの ぼん



疲れたところを  
手で叩く。