



やってみよう♪



お家でできる♪体操!!

Part 2

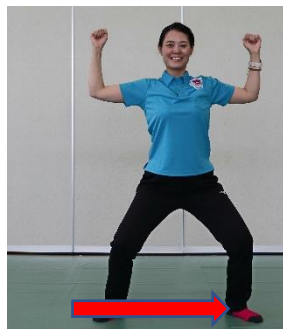
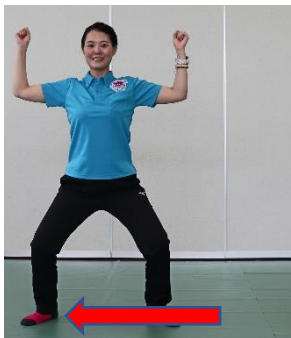
上峰町生活支援体制整備事業

使用曲：かみみね体操

1番

片側の足と手を横に交互に開く 左右8回

★効果★上半身筋トシ



みどりかがやくかみみねは 千本桜咲き誇り
もえる紅葉の鎮西山 みんなでカミング上峰町～

2番

片足を1歩前に出しながら手はひじを引く 左右8回

★効果★上半身筋トシ

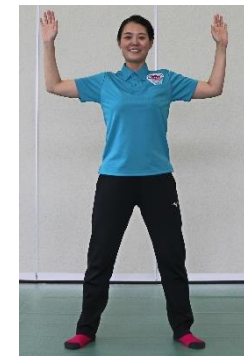
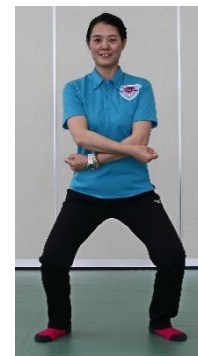


ロマンあふれる かみみねへ 9万年のメッセージ
今に伝える太古木 みんなでカミング上峰町～

3番

手は前に交差3回のち胸を張る足は曲げ伸ばす 全4回

★効果★ストレッチ



三日月でらす かみみねを 太鼓のたましい鳴り響く
天に届けよ米多浮立 みんなでカミング上峰町～

間奏

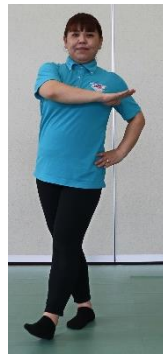
4番

片手を波 左右8回

★効果★バランス



右に4回、左に4回
歩いてみよう～♪



おいしさ発見かみみねで アスパラ いちごに佐賀牛も
食の宝庫さ めしあがれ みんなでカミング上峰町～

5番

右手で左ひざにタッチ交互に8回

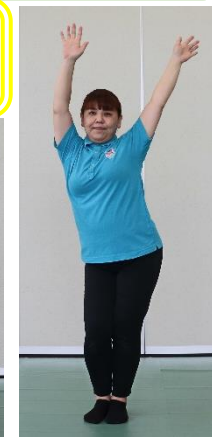
★効果★下半身筋トシ



笑顔はじける かみみねに
心のぬくもり伝えよう

腰と手を左右に振りながら手の上げ下ろし

★効果★体側伸ばし



あなたとわたしの合言葉
みんなでカミング上峰町～×2