

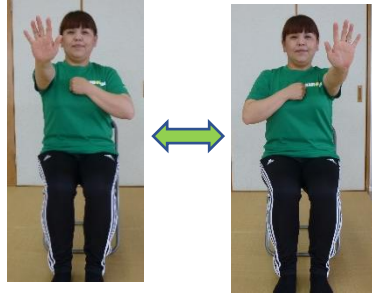
いきいき脳からだ体操!!



① 頭体操♪ “ももたろう” の歌を歌いながら

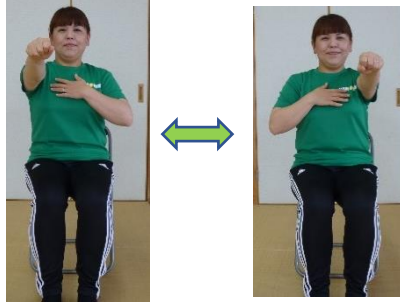
1 番

ももたろうさん
ももたろうさん
お腰につけた
きびだんご
ひとつわたしに
くださいな



2 番

やりましょう
やりましょう
これから鬼の
せいばつに
ついて行くな
らやりましょ
う



3 番

行きましょう
行きましょう
あなたについて
どこまでも
家来になって行
きましょう



② 身体体操♪ “うさぎとかめ” の歌を歌いながら

1 番

もしもし
かめよ
かめさんよ
せかいのう
ちにおまえ
ほど



大きく足踏み、腕振り

あゆみのろ
いものはない
どうしてそん
なにのろいの
か

足全体をトントン



2 番

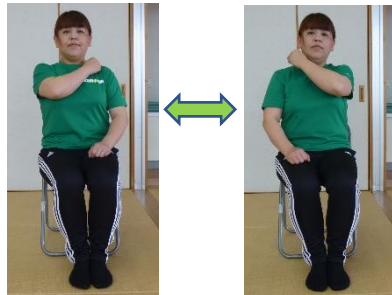
なんとおっしゃるうさぎさ
ん そんならおまえとかけ
くらべ
向こうの小山のふもとまで
どちらがさきにかけつか



つま先を上に向け、足上げ下し各 4 回

3 番

どんなに
かめが急い
でもどうせ
晩までか
るだろう



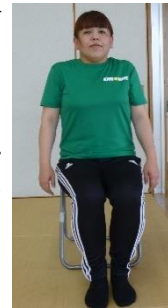
肩トントンを 8 回

肩トントン 3 回、入れ替えの時に拍手



4 番

これは寝す
ぎたくじ
った
ピョンピ
ンピョン
ピョン
ピョン
ピョン



肩の上げ下ろし

あんまり
遅いうさ
ぎさん
さっきの
自慢はど
うしたの



ひじ回し