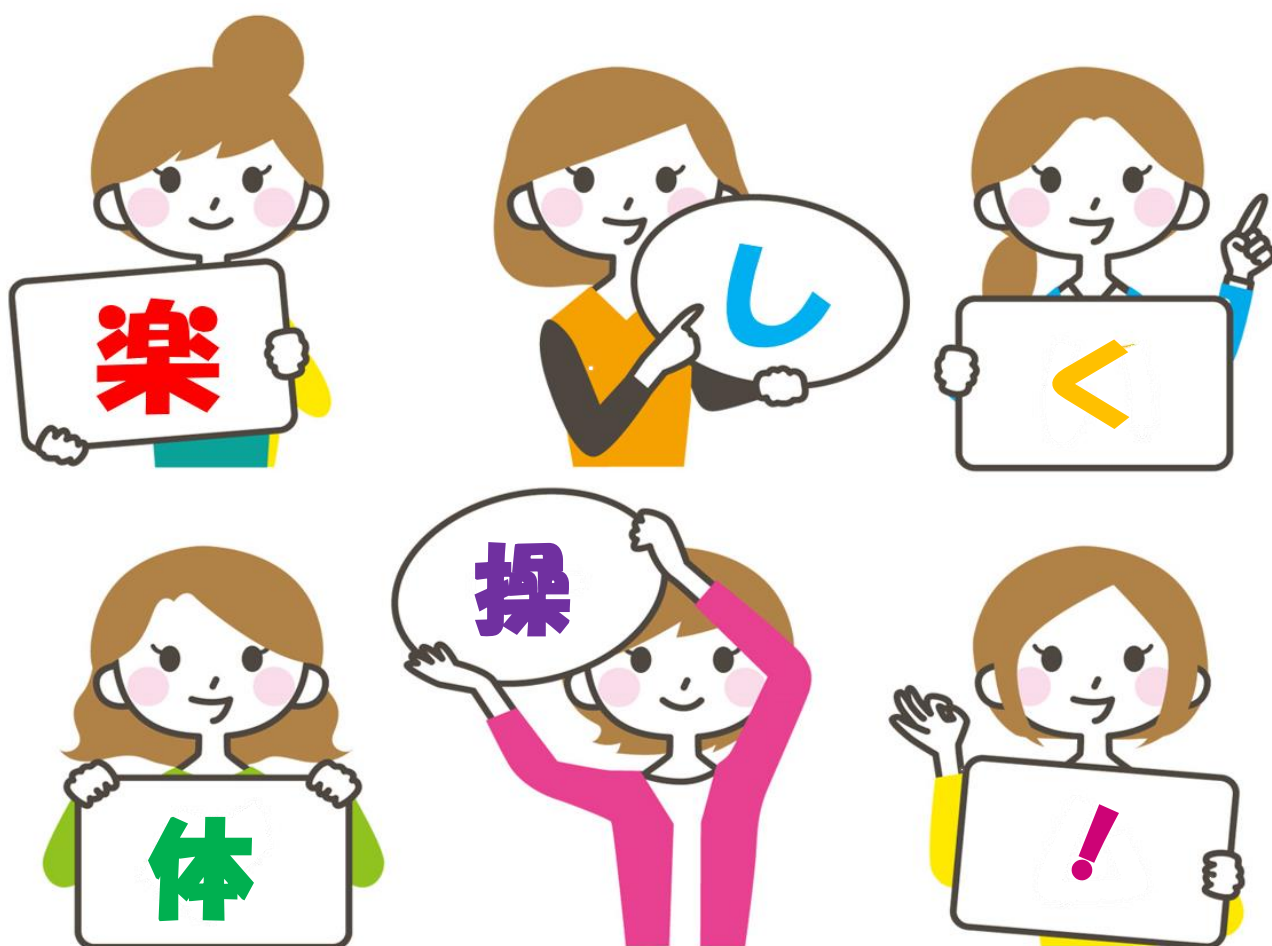


Let's Dancing!

～れっつ だんすいんぐ～



にった地域包括支援センター

無理なくケガなくトレーニングするための注意点

- 1.無理はしないで徐々に行う
- 2.ストレッチしてから開始する
- 3.水分を補給する
- 4.痛みが起きたら休息を取る
- 5.トレーニング中の転倒に注意
- 6.少しの時間でもできるだけ毎日行う
- 7.適正な強度で運動を行う
- 8.慣れてきたら次の課題に移る
- 9.トレーニング内容は複数の種目を行う
- 10.継続がもっとも大切



365歩のマーチ



歌：水前寺清子さん



♪前奏♪
ワンツ～
ワンツ～

腕を振って
足踏みをします！



♪歌が
はじまります♪

1番
しあわせは～
2番
しあわせの～
3番
しあわせの～

右から
シェ～のポーズ



1番
歩いてこない～

2番
扉はせまい

3番
隣にいても

次は左
シェ～のポーズ



1番
だから歩いて
2番
だからしゃがんで
3番
わからない日も

右に戻ります



1番

ゆくんだね～

2番

通のね～

3番

あるんだね～

次は左
シェ～のポーズ



1番

1日1歩

2番

百日百歩

3番

一年三百

右から



1番
3日で3歩
2番
千日千歩
3番
六十五日

次は左
え？のポーズ



1番
3歩すすんで
2番
ままになる日も
3番
一歩違いで

右に戻ります
え？のポーズ



1番

2歩さがる～

2番

ならぬ日も～

3番

にがしても～

左です
え？のポーズ



1番

人生は～

ワンツパンチ

2番

人生は～

ワンツーパーンチ

3番

人生は～

ワンツーパーンチ

右から上にパンチ
リズムに乗って
次は左に上パンチ



1 番

汗かきベそかき
歩こうよ～

2 番

あしたのあしたは
またあした～

3 番

歩みを止めずに
夢みよう～

右から前にパンチ
リズムに乗って



1 番

あなたのつけた
足あとにや
きれいな花が
咲くでしょう

2 番

あなたはいつも
新しい～
希望の虹を
だいている～

3 番

千里の道も
一歩から～
はじまることを



平泳ぎ(4回)
リズムに乗って

1番

腕を振って
足を上げて

2番

腕を振って
足を上げて

3番

腕を振って
足を上げて



1番

ワン・ツ～
ワン・ツ～

2番

ワン・ツ～
ワン・ツ～

3番

ワン・ツ～
ワン・ツ～

足踏みしながら
上で拍手1回



1番
休まないで
歩け～
2番
休まないで
歩け～
3番
休まないで
歩け～

足踏み



1番
ソレ
ワン・ツー
ワン・ツー
2番
ソレ
ワン・ツー
ワン・ツー
3番
ソレ
ワン・ツー
ワン・ツー

両手上げて
ななめ上へ左右



1番

ワン・ツー

ワン・ツー

2番

ワン・ツー

ワン・ツー

3番

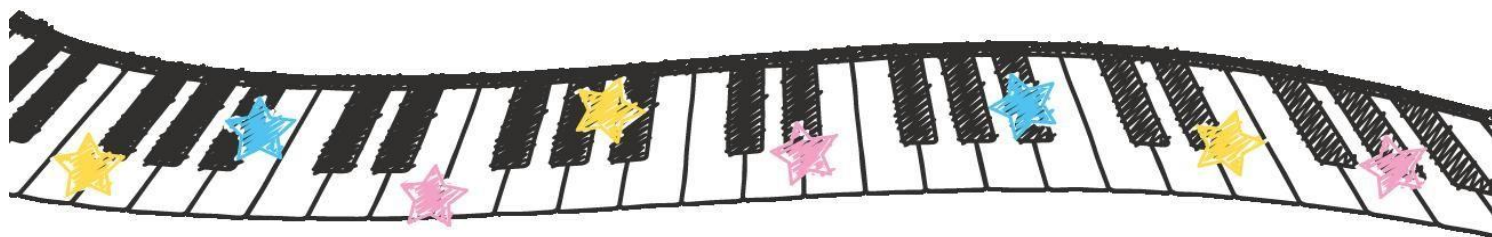
ワン・ツー

ワン・ツー

両手上げて
ななめ上へ左右



最後は深呼吸して終わりです



新田地域包括支援センター
0276-56-1717

作成者：くしだ・ひらた