
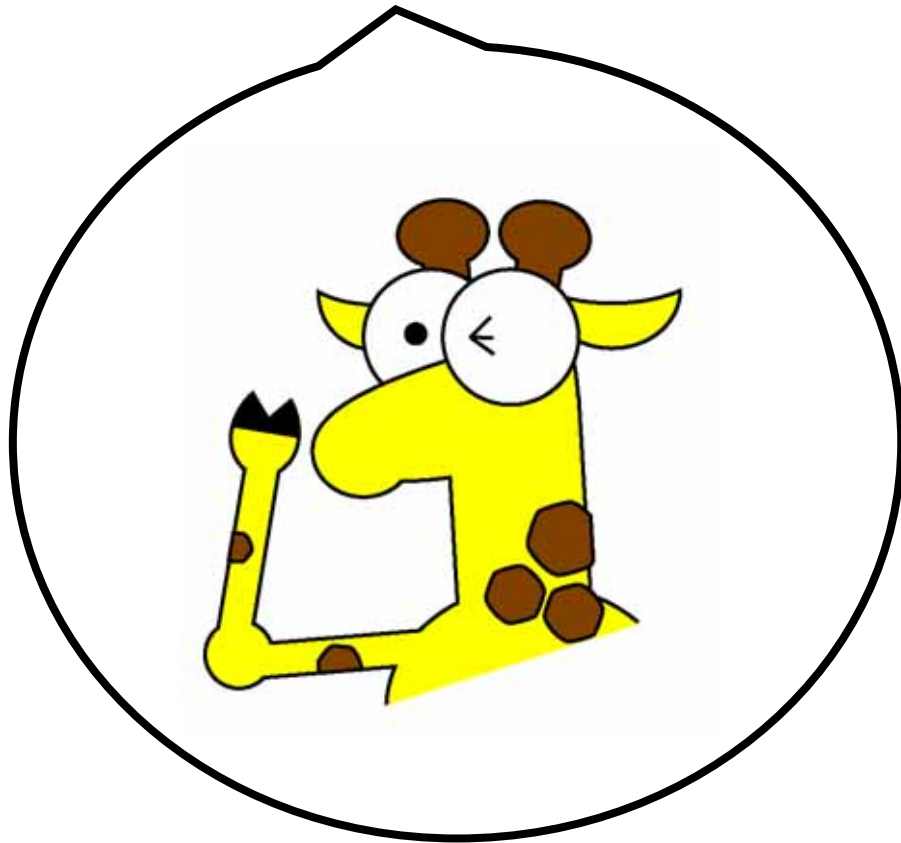


みんなで歌って体操しましょう！

健康の第一歩は体を動かすことから！


かしわっ 

げんきりんたいそう



元気なまち『かしわ』をめざして、

みんなで柏市の『げんきりんたいそう』を広めよう！

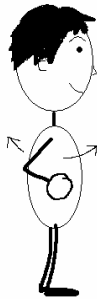
かしわっ  げんきりんたいそう

かしわっば体操編

前奏 深呼吸 足踏み

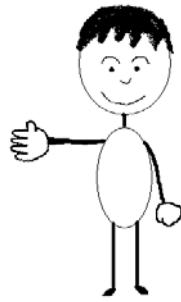
今日も一日 元気にね

両腕一緒に前後に振る



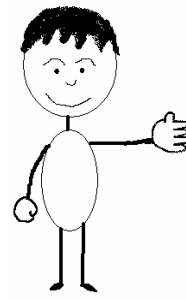
お隣さんも

右手を横へ伸ばす



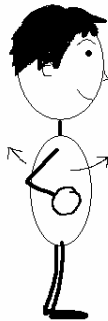
誘ってね

左手



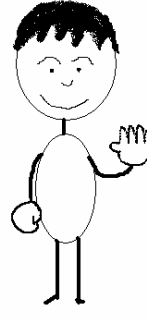
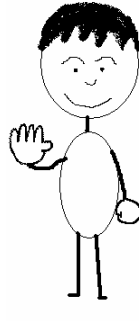
今日からあなたも はじめよう

両腕一緒に前後に振る



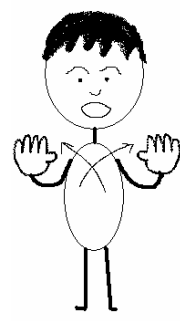
元気のみなもと

* 右手を開く 左手を開く



かしわっば

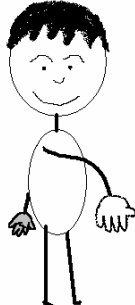
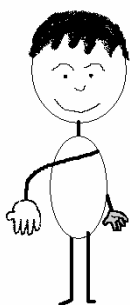
両手を開く



からだ からだ 大切に

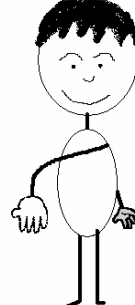
体を右にひねる

左



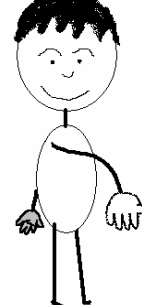
しっかりしっかり

右

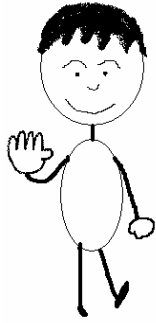


動かそう

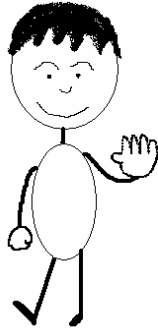
左



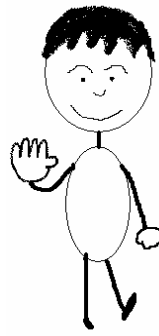
わたしも あなたも
右手，左足を前に出す



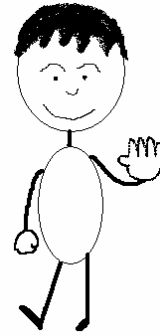
いつまでも
左手，右足



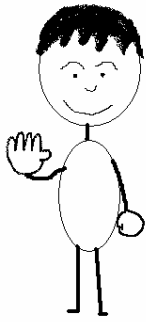
元気に 元気に
右手，左足



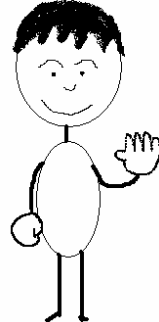
いつまでも
左手，右足



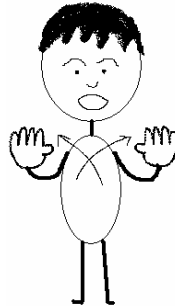
かしわ
* 右手を開く



かしわ
左手を開く



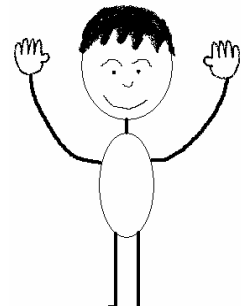
かしわっぱ
両手を開く



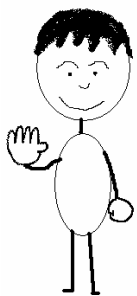
みんなで 元気を
体を前に倒し



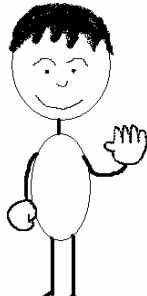
生み出そう
両手開く



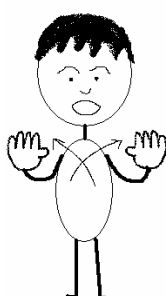
かしわ
* 繰り返し



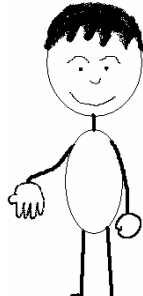
かしわ



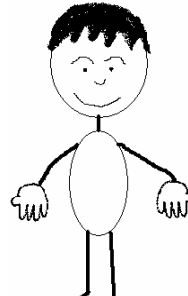
かしわっぱ



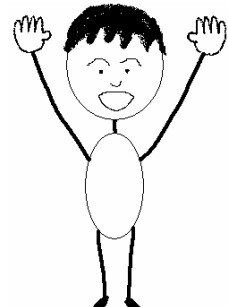
手と手をつないで
右手横へ




左手横へ



かしわっぱ
両手上に



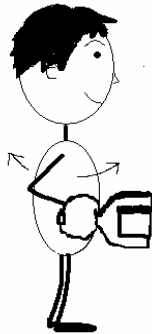
後奏・・・ 手をつなぎながら前に進む 後ろに下がる

かしわっ  げんきりんたいそう なるこ

前奏 深呼吸 足踏み

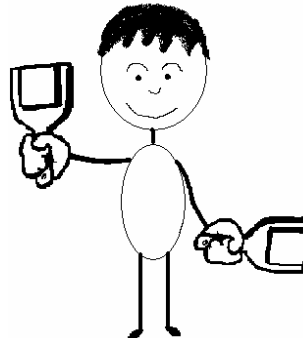
今日も一日 元気にね

両腕一緒に前後に振る



お隣さんも

右手を横へ伸ばす



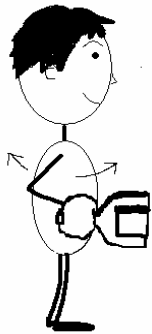
誘ってね

左手



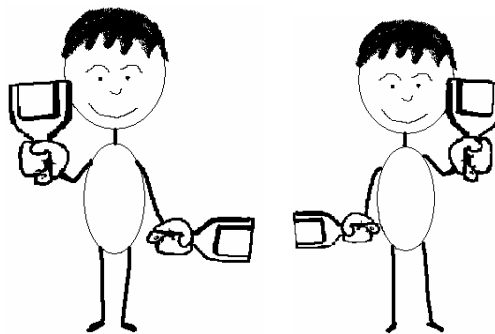
今日からあなたも はじめよう

両腕一緒に前後に振る



元気のみなもと

* 右手を開く 左手を開く



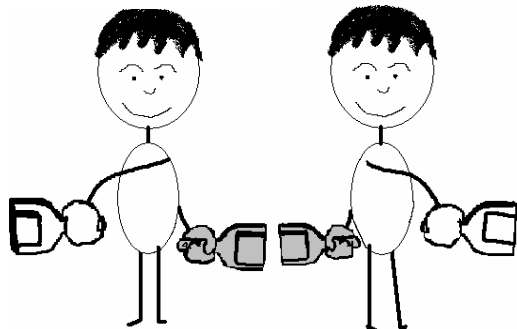
かしわっぱ

両手を開く



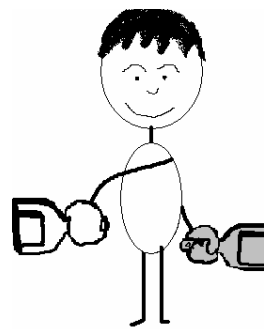
からだ からだ 大切に

体を右にひねる



しっかりしっかり

右

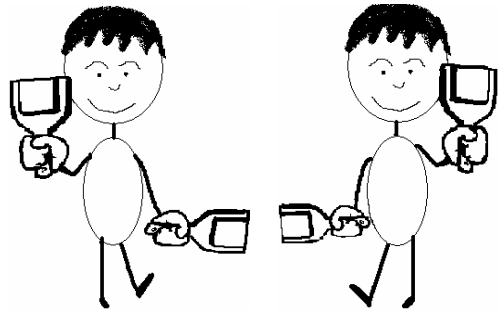


動かそう

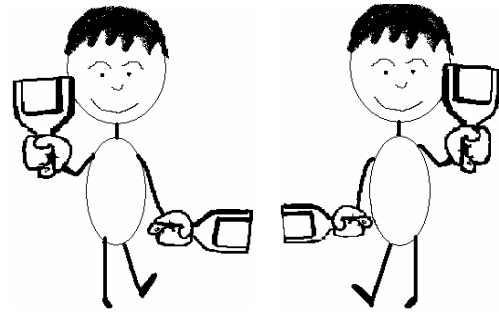
左



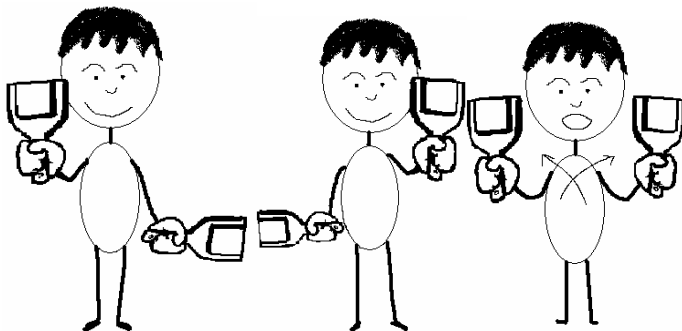
わたしも あなたも いつまでも
 右手, 左足を前に出す 左手, 右足



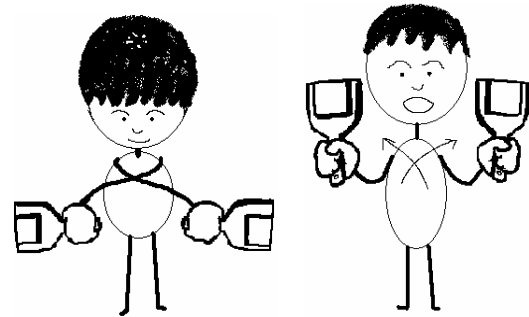
元気に 元気に いつまでも
 右手, 左足 左手, 右足



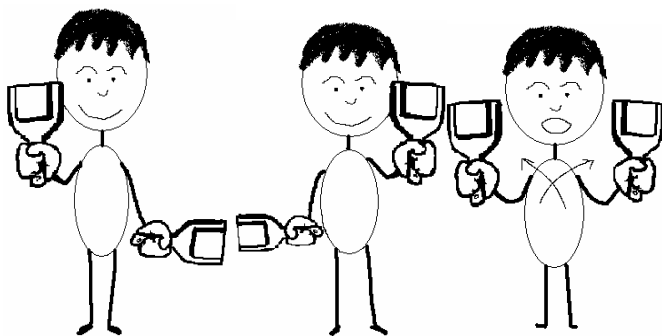
かしわ かしわ かしわっぱ
 * 右手を開く 左手を開く 両手を開く



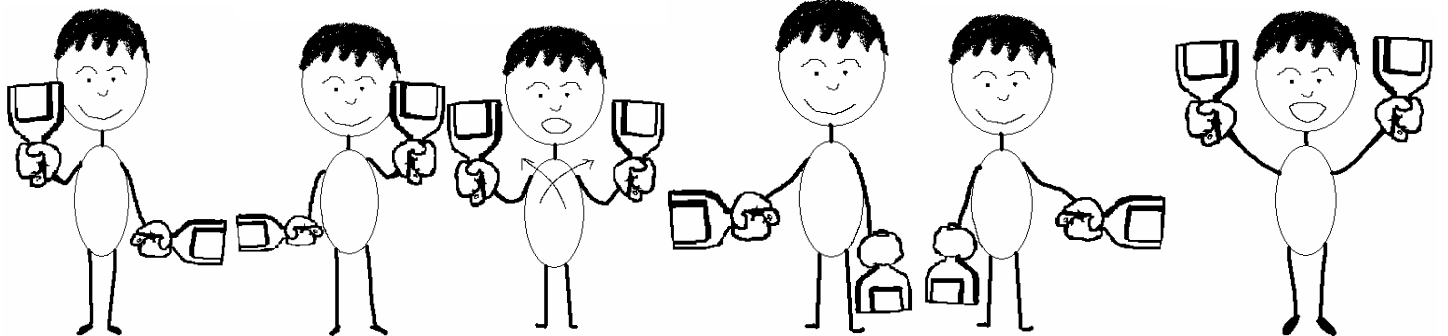
みんなで 元気を 生み出そう
 体を前に倒し 両手開く



かしわ かしわ かしわっぱ
 * 繰り返し



手と手をつないで かしわっぱ
 右手横へ 左手横へ 両手上に



後奏・・・ なるこを重ねながら前に進む 後ろに下がる

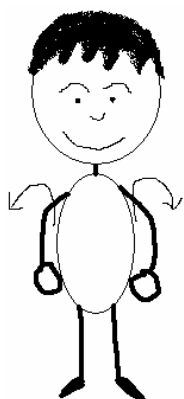
首・肩の体操編

前奏

さあさあみんなを始めましょう

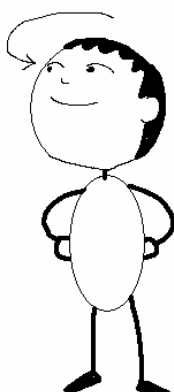
首と肩をほぐしましょう

肩を回す



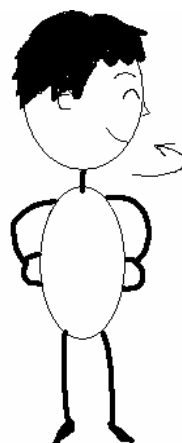
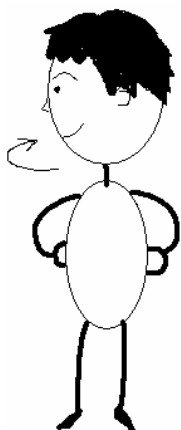
まずは首を まわしましょう

つぎは 反対まわします

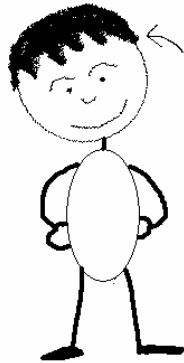


こんどは右に ひねりましょう

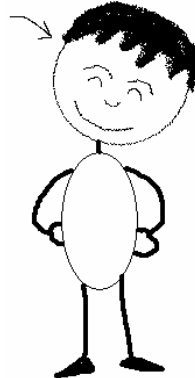
左にひねって にっこりね



つぎは右に たおしましょう

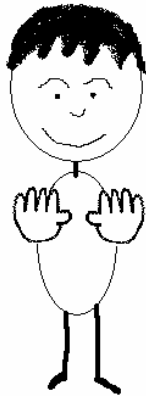


左にたおしてにっこりね



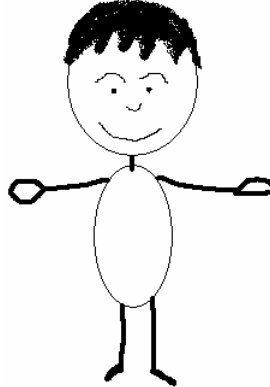
肩を前に あげましょう

両腕を前にのばす



今度は横にあげましょう

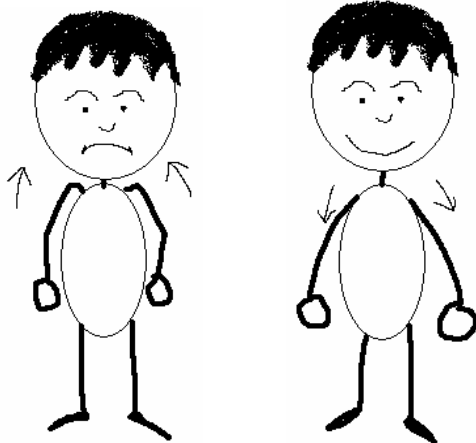
両腕を横にのばす



肩をすくめて おろしましょう

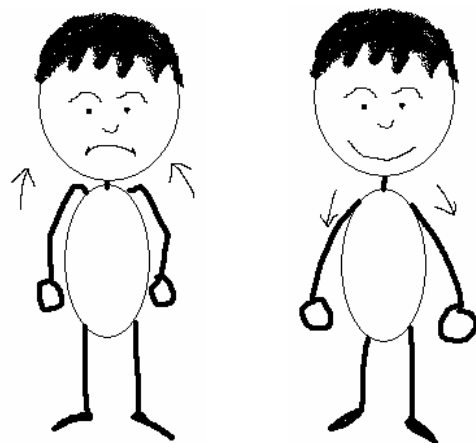
肩をすくめる

おろす



これで 肩こり さようなら

繰り返す



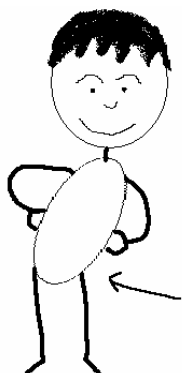
腰の体操編（ は椅子の体操です。）

前奏 ~腰を前後に動かす

からだのかなめ 大事です

腰をほぐしてあげましょう

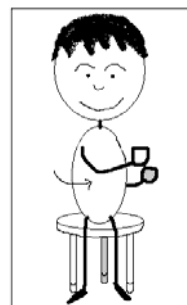
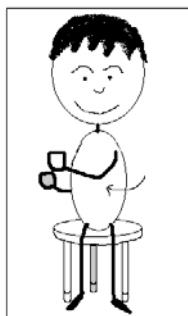
腰を左右に動かす



からだを右にねじりましょう

つぎは左にねじりましょう

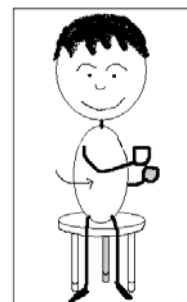
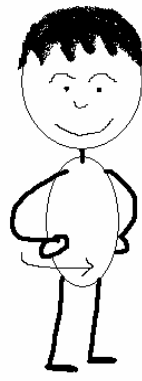
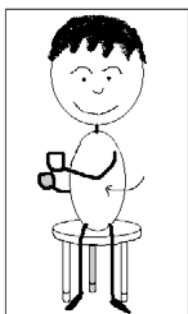
腰を左右にねじる



もう一度右にねじりましょう

戻して左にねじりましょう

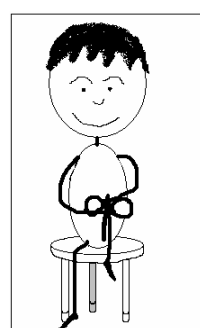
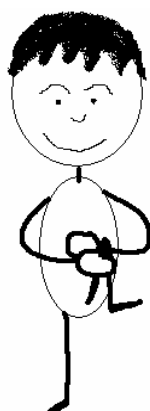
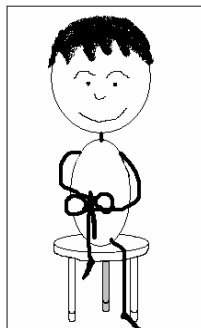
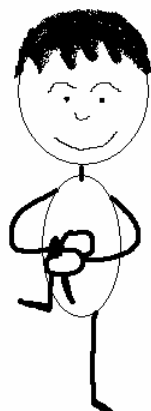
腰を左右にねじる



右あし両手でかかえましょう 今度は左をかかえましょう

右脚を上げ胸に近づくように抱える

反対も同じに



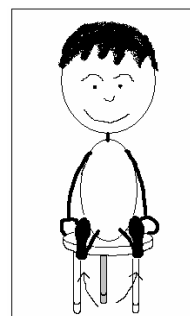
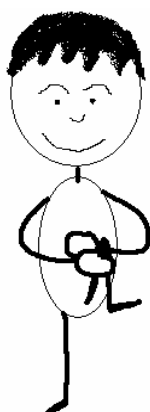
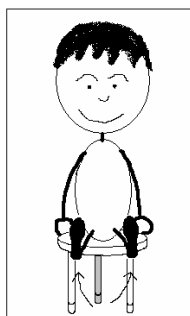
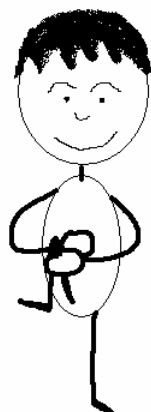
両あし上にあげましょう

もう一度上にあげましょう

お腹に力を入れ、両脚をあげる

繰り返し

注*立っている場合は、もう一度上のフレーズと同じ動きを行う

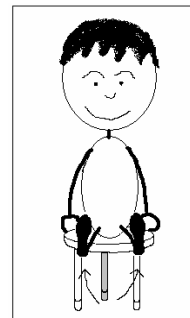
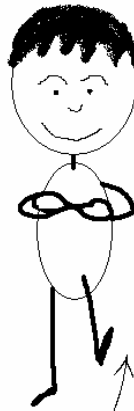
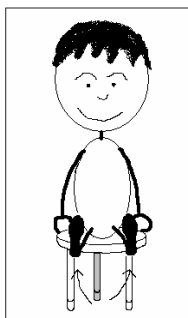
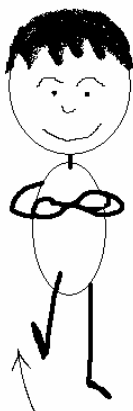


おなかの力つきますよ 腰痛予防の秘訣です

お腹に力を入れ、両脚をあげる

繰り返し

注*立っている場合は、両手を胸の前で組み、片脚ずつ高く上げる



終了まで ~腰を円を描くように回す

膝の体操編

前奏 ~軽く膝の屈伸をしながら、膝をさする

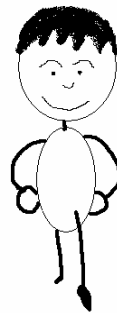
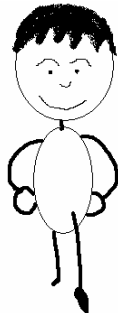
片あし前に出しまして

片脚を一步前に出して体を前に倒す

*立っている場合も同様に行う

ゆっくり体も倒しましょう

起こす

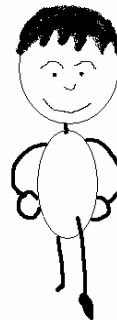
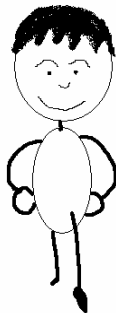


後ろの筋肉伸ばせたら

片脚を一步前に出して体を前に倒す

膝も伸びます しゃっきりと

起こす



お次は両ひざ閉じましょう

膝を閉じて

ゆるめる

自分で力くらべです

膝を閉じて

ゆるめる



*立っている場合、軽く曲げながら閉じる 一度伸ばして 繰り返す

膝を閉じれば

膝を閉じて

0脚も

ゆるめる

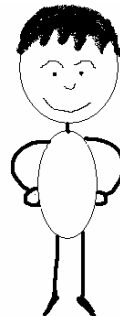
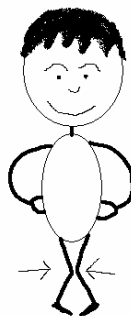
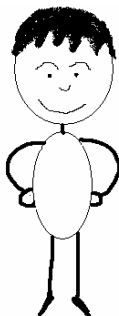
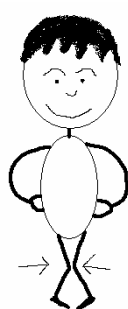
予防できます

膝を閉じて

ぱっちり

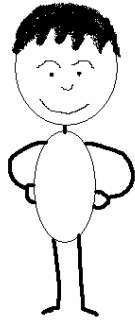
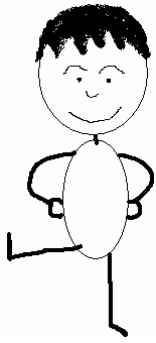
ゆるめる

*繰り返す

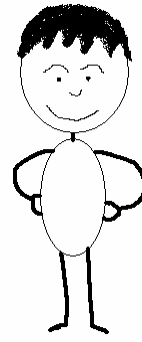
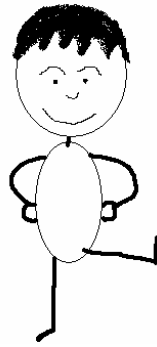


足を横に あげましょう

足を横に上げておろす

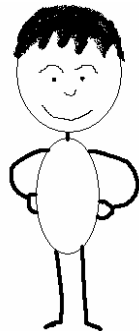
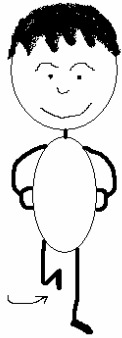


逆足も

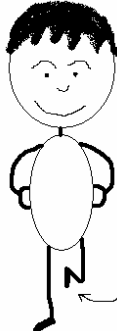


今度は後ろに あげましょう

膝を後ろに曲げる おろす

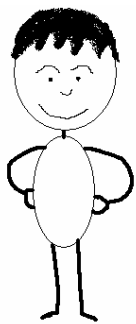
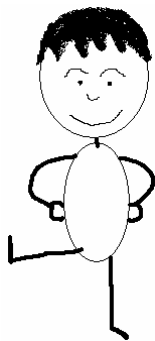


逆足も

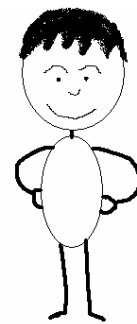
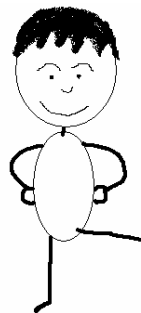


反対横にあげましょう

足を横に上げる おろす

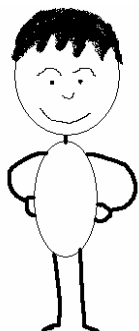
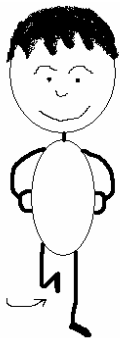


逆足も

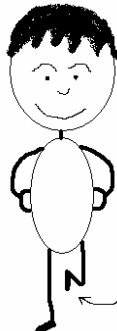


今度は後ろにあげましょう

膝を後ろに曲げる おろす



逆足も



終了まで

つま先立ちを繰り返す

他にもこんなにたくさんの歌があります！ぜひ歌ってみてください。

健康推進編

いきいきはつらつ ポイントを
みんなで一緒に 歌いましょう！
年に一度は 健診で
自分の体を みつめましょう！
生活リズムを 整えて
毎日測ろう 体重を
手洗いうがいは 忘れずに
こまめに水分 とりましょう！
みんなでお出かけ おしゃれして
自分の足で いつまでも
運動 サロン ボランティア
楽しみ いきがい 見つけましょう！

栄養編

さあさあみんなで 始めましょう
元気のみなもと 教えます
健康づくりの 第1歩
食事は3食 とりましょう
お肉 お魚 豆 卵
どれか一つは 食べましょう
野菜も大切 忘れずに
よくかみ 味わい ビタミン愛
あなたもわたしも いつまでも
おいしく食べて 暮らしましょう
パ・タ・カ・ラ ごっくんよくかんで
愛情料理で かしわっ葉

認知症予防編

さあさあ準備はいいですか？
あたまの体操始めます！
こころもあたまも やわらかく
声をそろえて 答えましょう！
今日の天気は_____ですよ
ここはどこでしょう_____
今日の曜日は_____曜日
今日の日にちは_____日
今年は何年_____年
今年の干支は_____です
あなた何問できました？
私は_____問できました

からだ編(首・肩) *別体操あり

さあさあみんなで始めましょう
首と肩を ほぐしましょう
首を後ろに そらせましょう
次は前に 倒しましょう
こんどは右に ひねりましょう
左にひねって にっこりね
次は右に たおしましょう
左に倒して にっこりね
ゆっくり右に まわしましょう
はんたい左に まわしましょう
肩をすくめて おろしましょう
これで 肩こり さようなら

からだ編(腰) *別体操あり

からだのかなめ 大事です
腰をほぐして あげましょう
からだを右に ねじりましょう
つぎは左に ねじりましょう
もう一度右に ねじりましょう
戻して左に ねじりましょう
右あし両手で かかえましょう
今度は左を かかえましょう
両あし上に あげましょう
もう一度上に あげましょう
おなかの力 つきますよ
腰痛予防の 秘訣です

からだ編(膝) *別体操あり

片あし前に 出しまして
ゆっくり体も 倒しましょう
後ろの筋肉 伸ばせたら
膝も伸びます しゃっきりと
お次は両ひざ 閉じましょう
自分で 力くらべです
膝を閉じれば O脚も
予防できます ばっちり
足を横に あげましょう
今度は後ろに あげましょう
反対横に あげましょう
今度は後ろに あげましょう