



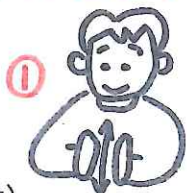
たんぽぽ便り

平成 27 年 5 月発行

寒暖の差が激しい日が続きましたが、皆様体調はいかがでしょう。心待ちにしていた暖かな時間が日ごとに増えて来たこの時期に、**身体を目覚めさせるストレッチ**を試してみませんか。

～好きな歌に合わせて身体を動かしてみよう～

1、手のひらを合わせてさする



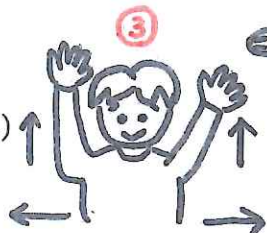
もしもし かめよ かめさんよ

2、背中伸ばし (グー・パー運動)



世界のうちで お前ほど

3、背筋伸ばし (上から横へ)



歩みの のろい ものはない

4、太ももたたき



どうして そんなに のろいのか

5、足首伸ばし



なんと おっしゃる うさぎさん

6、脇の運動



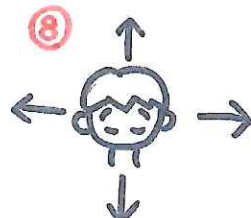
そんなら お前と かけくらべ

7、後ろひねり



向こうの 小山の ふもとまで

8、首の運動 (上下・左右)



どちらが 先に かけつくか

9、深呼吸

***好きな歌に変えて歌いながら身体を動かすことで、心と身体を元気にしましょう。**