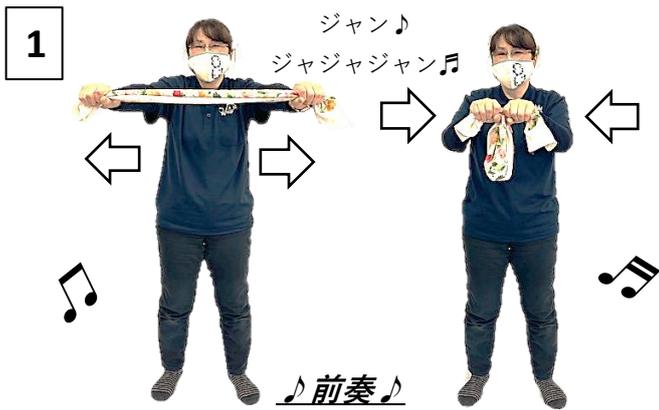


水戸黄門（タオル体操）



胸の前でタオルを両手に持ち、閉じたり開いたりする。



足は肩幅に開く。右ひねり→前に戻る→左ひねり...を2回繰り返す。



右足もも上げ→戻る→左足もも上げ...タオルを太ももに当てるように、2回繰り返す。



船こぎの動き。右足2回→左足2回



両腕を前に伸ばす。ハンドルをひねるように、右回し→前に戻る→左回し...2回繰り返す。



右手でタオル回し→左手でタオル回し

※広い場所で、無理せず行いましょう！

☺一人だけ、いきいきスタッフではない方がいます。何番の所でしょう？わかった方はぜひお電話下さい☺

