

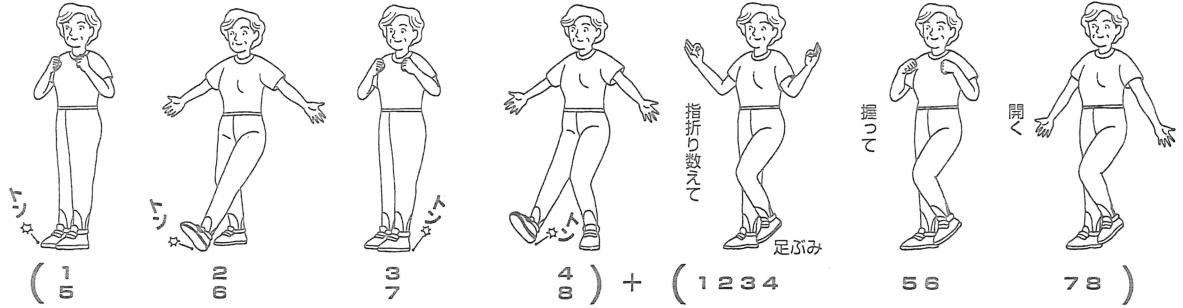
# いきいきクラブ体操

- 運動するのに適した靴、足に合った靴をはきましょう。
- スリッパやサンダルは、危ないので避けましょう。
- 滑りやすい硬い床、つまずきやすい床は、避けるようにしましょう。
- 音楽は、「リズムローレン（老運）」に合わせて行いましょう。

1 全体を繰り返し、2回行います



準備  
前奏を聞かせながら  
1~16



2 全体を繰り返し、2回行います



( 1 5 )



2 6



3 7



4 8



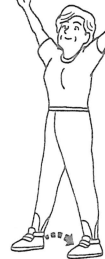
+



( 1 2



3 4

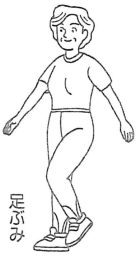


5 6



7 8 )

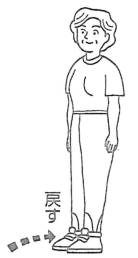
3 足をかえて繰り返し、2回行います



1 2 3 4 5 6 7 8



1 2 3 4 5 6



7 8

4 全体を繰り返し、2回行います



( 1 2



3 4



5 6



7 8 )



( 1 2

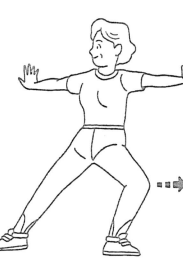


3 4 7 8 )

5 全体を繰り返し、2回行います



( 1 2 5 6



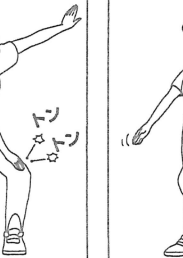
3 4 7 8 )



+



( 1 2 3 4

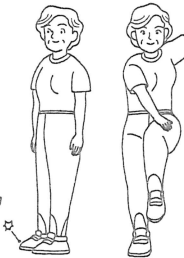


5 6 7 8 )

6 全体を繰り返し、2回行います



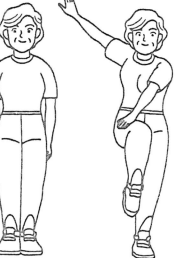
( 1 2 3 4 5 6 7 8 )



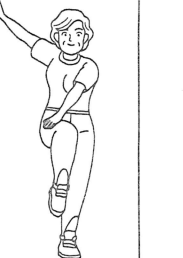
+



( 1 5



2 6



3 7



4 8 )

7 全体を繰り返し、2回行います



1 2



3 4



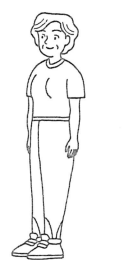
5 6



7 8



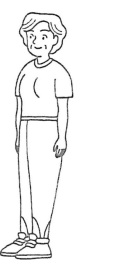
1 2



3 4



5 6



7 8