



市民歌「希望あらたに」の曲に合わせて♪

# 自宅でできる体操をご紹介します

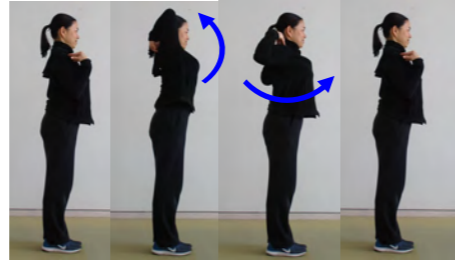
## いぶトレ♪

立って体を大きく動かしましょう

**1** 肩の上下運動 **4回**  
肩を上げて下ろす



**2** 肩の後ろまわし **4回**  
手を肩に置き肘で円を描くように後ろに動かす



**3** 肩の前まわし **4回**  
手を肩に置き肘で円を描くように前に動かす



**4** 体側伸ばし **4回**  
手を組み頭の上へそのまま左右にゆっくり倒し脇腹を伸ばす



**5** しこふみ **4回**  
気をつけの状態から足を横に一步出し腰を下ろし元に戻す



**6** 自由な動作  
・足踏み  
・屈伸  
・かかと上げ下げ



～前奏～

開聞岳が  
さわやかに

微笑みかける  
空がある

さざ波うたう  
海がある  
大地の息吹き  
満ちみちて

かがやく南国  
指宿は  
希望あらたに  
明けるまち

～間奏～

(つづく)

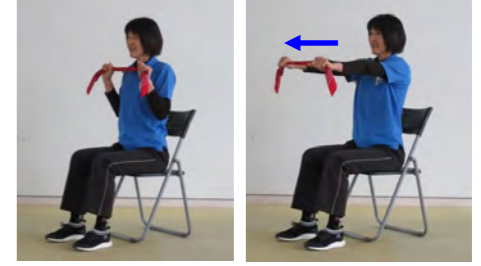
## ころバンドナ体操

座って安全に体を動かしましょう

**1** リズムをとる **8回**  
太ももを軽くたたいてリズムをとる



**2** 肘の曲げ伸ばし **4回**  
両手を前に出して引く(肩甲骨の動きを意識)



**3** 腕の上下運動 **4回**  
両手を上げて下ろす(上げた時にお腹を一緒に引き上げる)



**4** 体側伸ばし **4回**  
両手を上げて体を左右交互にゆっくり倒す



**5** 胴体ねじり **4回**  
背筋を意識して体を左右にねじる



**6** リズムをとる **8回**  
太ももを軽くたたいてリズムをとる

