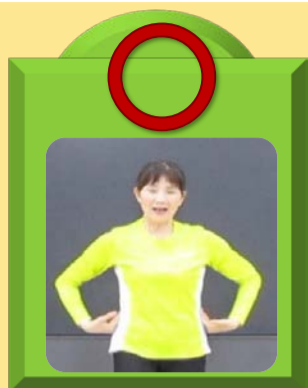




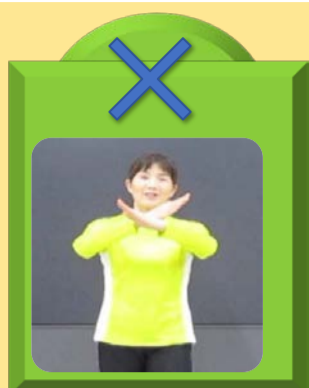
手順1

○、×、△、 の運動の練習をします

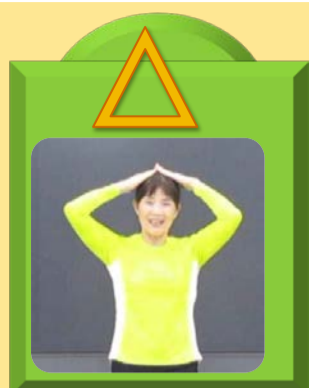
脳トレ



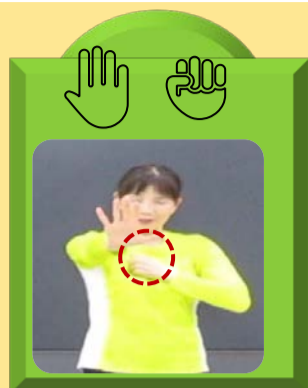
○は腕を腰にあてます



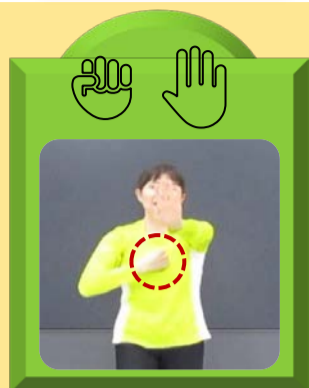
×は胸の前で



頭の上で△を作ります



片方の手を前に出してパー 胸でグー

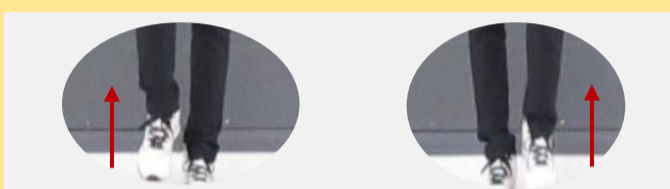


反対の手を前に出してパー 胸でグー

手順2

足踏みをフラスします。

有酸素運動



実践!

♪ 「金太郎」の音楽に合わせて

脳トレ

有酸素運動

1番



♪ まさかり○

かついで×

きんたろ △

う



くまに○

またがり×

おうまの△

ハイドウ

けいこ

ハイシィドウドウ○

ハイドウドウ×

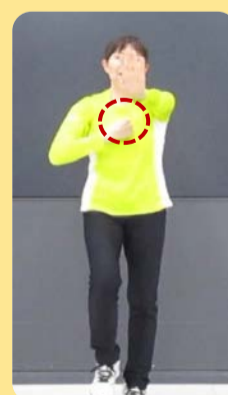
ハイシィドウドウ△

ハイドウ

ドウ

間奏の間、○、×、△、 、 を繰り返します。

2番



♪ あしがら○

やまの×

やまおく△

で



けだもの○

あつめて×

すもうの△

ノコツ

けいこ

ハッケヨイヨイ○

ノコッタ×

ハッケヨイヨイ△

ノコツ

夕