

FM・はなび(87.3MHz)だいせんいきいき体操

◎放送時間(平日のみ)

1回目: 9:55~10:00

2回目: 15:55~16:00

のびのびタオル体操 ~ 涙そうそう♪の曲にあわせて ~

★始まりの姿勢★



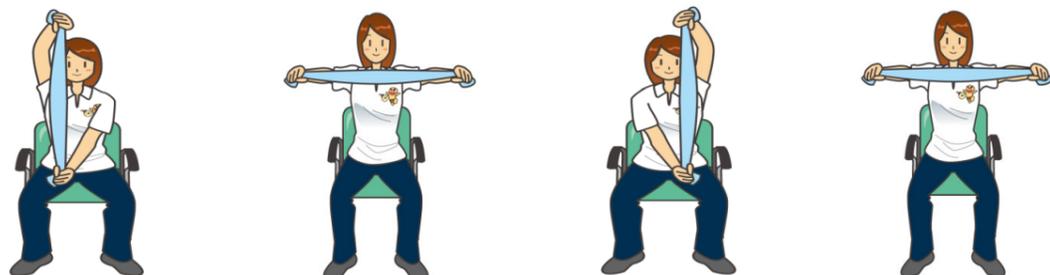
ポイント!

- ・息が止まらないようにゆったりとした呼吸を心がけましょう!
- ・体調や体力にあわせて無理なく動きましょう!

前奏♪

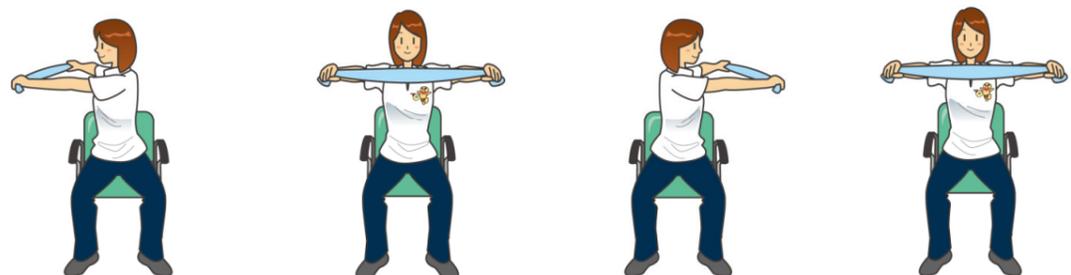
- ・深呼吸やつま先とかかとの上げ下げをしてみましょう!

① 古いアルバムめくり ありがとうってつぶやいた



1・2 3・4 5・6 7・8 ×2回

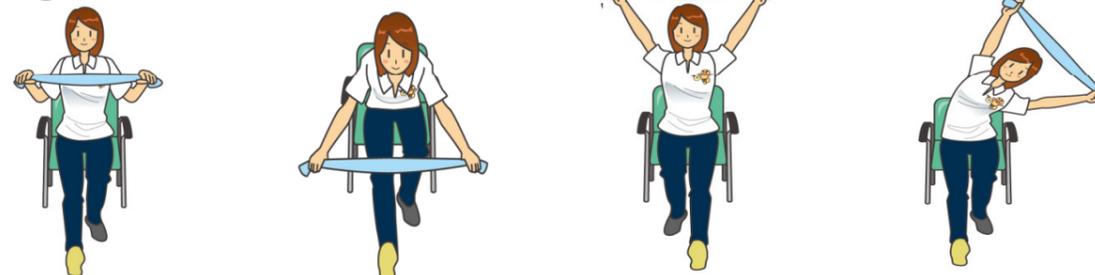
② いつもいつも胸の中 励ましてくれる人よ



1・2 3・4 5・6 7・8 ×2回

③ 晴れ渡る日も雨の日も

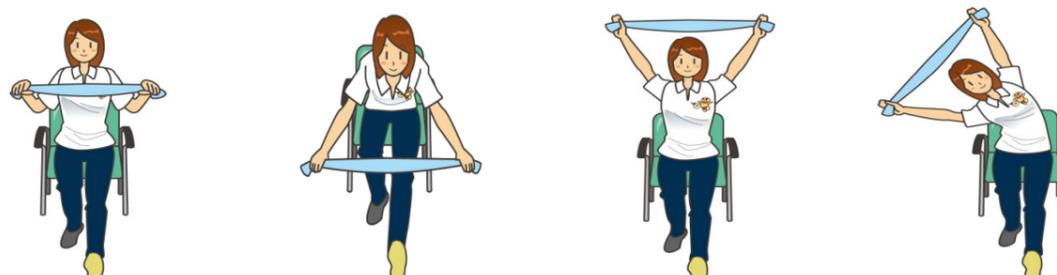
⑤ 思い出遠くあせても



1・2・3・4・5・6・7・8 (流れるように伸びやかに) ×2回

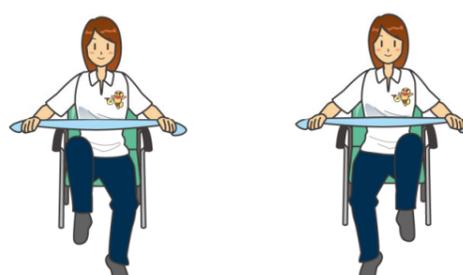
④ 浮かぶあの笑顔

⑥ おもかげ探して



1・2・3・4・5・6・7・8 (流れるように伸びやかに) ×2回

⑦ よみがえる日は涙そうそう



1・2 3・4 ×2回

間奏♪

- ・タオルを半分に折って持ち片手で八の字を描くように肩周囲を動かしてみましょう!

～涙そうそう～

1. 古いアルバムめくり ありがとうってつぶやいた
いつもいつも胸の中 励ましてくれる人よ
晴れ渡る日も雨の日も 浮かぶあの笑顔
思い出遠くあせても おもかげ探して
よみがえる日は 涙そうそう

2. 一番星に祈る それが私のくせになり
夕暮れに見上げる空 心いっぱいあなた探す
悲しみにも喜びにも おもああの笑顔
あなたの場所から私が 見えたらきっといつか
会えると信じ生きてゆく

間奏

晴れ渡る日も雨の日も 浮かぶあの笑顔
思い出遠くあせても さみしくて恋しくて
君への想い涙そうそう
会いたくて会いたくて 君への想い涙そうそう