

ごぼう先生のイス体操

なつ おんがく
懐かしい音楽でらくらく!



- 【月】『パタカラみそしる音頭』(歌:ごぼう先生) 食事を美味しく口腔体操
口腔体操でおなじみの「パタカラ」が、歌いながら楽しくできちゃいます!
- 【火】『ああ人生に涙あり』(「水戸黄門」主題歌) ※ 力を入れて足踏み体操
元気なマーチ風リズムが、足踏みリズムにピッタリ!
- 【水】『川の流れるように』 ※ 優雅にストレッチ体操
美しい二胡の演奏で、泳ぐように優雅に上体ストレッチ!
- 【木】『三百六十五歩のマーチ』(歌:ごぼう先生) 元気にマイク体操
マイクをもってはつらつと!大きな声で歌うことが体操です。
- 【金】『北原白秋の「五十音」』(朗読:ごぼう先生) 大きな声で発声体操
声を出すことは健康維持にバッチリ!ごぼう先生に続いて発声しましょう。
- 【土】『茶色のこびん』 ※ リズムにのって手拍子体操 <難易度★~★★★★>
まるでダンスをしているかのような楽しさ!手拍子をするリズム体操です。
- 【日】『ごぼう音頭』(歌:ごぼう先生) 盆おどりハチマキ体操
お祭りの盆踊りに参加しているかのような楽しい音頭体操!

●令和3年2月13日(土)

●10時~11時

●参加費無料! 申込不要! 見学可!

●入退場自由! マスク着用!

●定員:32名 先着順!

●場 所:練馬区生涯学習センター2階・視聴覚室

●住 所:東京都練馬区豊玉北6-8-1※地図裏面

●問合せ:練馬区生涯学習団体/イス体操と童謡の会/代表 渋谷誠 090-6197-0524



第7回イス体操と童謡の会

