

# ごぼう先生のイス体操

民謡・童謡・演歌 ローズさんでイス体操!



- 1 童謡「春が来た」(歌:タンポポ児童合唱団) 指の体操 約1分30秒
- 2 演歌「お富さん」(歌:水城なつみ) 手拍子うた体操 約3分 ★
- 3 民謡「炭坑節」(歌:三橋美智也) 上半身と足の体操 約3分
- 4 童謡「富士の山(パタカラ体操)」(歌:坂入姉妹) 口腔体操 約4分
- 5 演歌「北国の春」(歌:水城なつみ) ストレッチ 約4分 ★
- 6 童謡「鯉のぼり」(歌:タンポポ児童合唱団) 足の体操 約3分
- 7 演歌「納豆音頭」(歌:水城なつみ) くるくる体操 約4分 ★
- 8 民謡「ソーラン節」(歌:大塚文雄) 力強い体操 約2分30秒
- 9 民謡「花笠音頭」(歌:大塚文雄) 花笠をつかった体操 約3分30秒  
(ノリノリ新曲! ブギウギイスダンス)
- 10 オリジナル「しわしわブギウギ」(歌:ごぼう先生・水城なつみ)★

●令和3年3月14日(日)

●10時～11時

●参加費無料! 申込不要!

●定員:32名 先着順!

●マスク着用!

●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8回イス体操と童謡の会

