

みんなで元気に おひさま体操!

～ 転倒予防編 ～



*ひじを曲げて腕を後ろに4回引く。
足はつま先を床から離さず、かかと
の上げ下げをする。

♪おさななくわえたらねこ



*ひじを曲げて腕を後ろに4回引く。
足はかかとを床から離さず、つま
先の上げ下げをする。

♪おっかけて



*片ひざずつ、左右1回ずつ抱え込む。

♪はだして かけてく



*片足を上げて、上半身を左右1回
ずつひねる。

♪ようきな サザエさん



*片足を伸ばし、反対側の手で伸ば
した足をさわる。(左右1回ずつ)

♪みんながわらってる



*片足を伸ばして上げ、同時に両腕
を前に突き出す (左右1回ずつ)

♪おひさまもわらってる



*両手・両足を左右反対側にひねる。
(スキーマの要領)

♪ルールル ルルルー



*かかとを床につけ、つま先の上げ
下げをする。手はリズムカルに動
かす。

♪きょうもいいてんき

出前講座やっています!

①「玉ねぎ坊やとうんち君」



消化と吸収について食育劇で
学びましょう。(20分)

②「何の野菜かわかるかな?」



野菜のクイズをしながら楽し
く学びましょう。(10分)

③「3色元気号」



3色食品群について紙芝居で
学びましょう。(20分)

④「おひさま体操」



歌を唄いながら楽しく体操し
ましょう。(15分)

健康推進員は依頼を受けて出前講座を
行っています。
対象は①～③が3歳～7歳、④は5分
のキッズバージョンもあるので3歳～
大人の方までです。
1つでも複数組み合わせも可です。