

# 寄居町 ふるさと健康体操

深呼吸



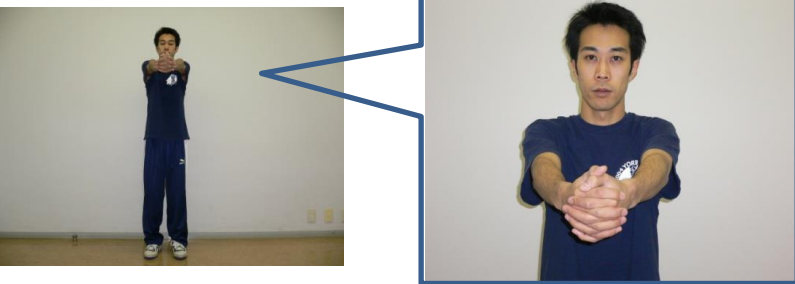
かかと上げ



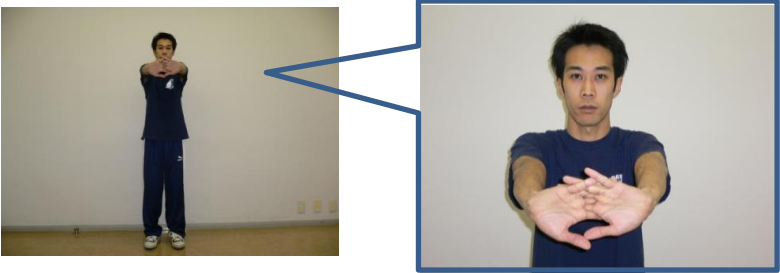
<4回くりかえす>

前奏

腕を組んで伸ばす



手のひらを返して伸ばす



そのまま上に伸ばす



脇を伸ばす



<右の脇を伸ばす>



<左の脇を伸ばす>

足ぶみ



サイドステップ



<右に>



<左に・2回繰り返す>

山桜 咲きました  
さわやかに 鳥歌う

大好きです この季節  
ふるさとは この町さ

花を愛し 緑を愛し  
風に吹かれ 水で清め

ふるさと ふるさと  
この町がふるさとさ

間奏