









寄居町 ふるさと健康体操

3歩歩いてキック <右から・2回繰り返し>

①		②		③		④	
⑧		⑦		⑥		⑤	

左

右

右足を前に出す

左足を前に出す

右足を前に出す

左足で蹴る 右足を軸に身体は左を向く

左足で蹴る 右足を軸に身体は左を向く

左足を前に出す

右足を前に出す

アキレス腱を伸ばす

右	
左	

右足を前に出し左のアキレス腱を伸ばす


右足を引いて右のアキレス腱を伸ばす


手袋が恋しくて 音もなく降る雪が

大好きです この季節
ふるさとは この町さ


お空を見上げる


①

① 

② 

おへそをのぞきこむ

③ 


④ 


足ふみ

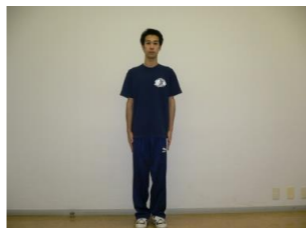






深呼吸


① 

② 

③ 

④ 

⑤ 

⑥ 

⑦ 

⑧ 

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

この町がふるさと ……