

# ～戸塚区ひざ痛予防体操～



足踏みをします

背筋を伸ばして  
肩の力を抜いて  
心地よい姿勢で行いましょう



～ 間奏 ～



2回繰り返す

桜の花の 咲くころに(1回目)  
あなたに はじめて会いました(2回目)



2回繰り返す

笑顔でピンクの 花ぐるま(1回目)  
希望で咲く花 むかえます(2回目)



3

感謝で舞う花 おくります



4

愛しい月日を重ね  
春迎える喜び深く 心が躍ります



5

みんなで また会いましょうと約束  
心が躍ります

～ 間奏 ～



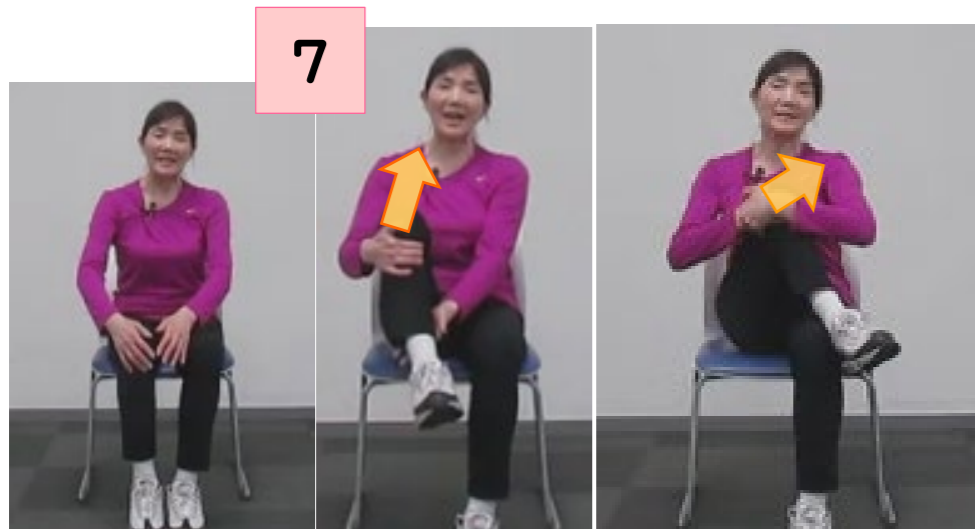
脚を開きます



6

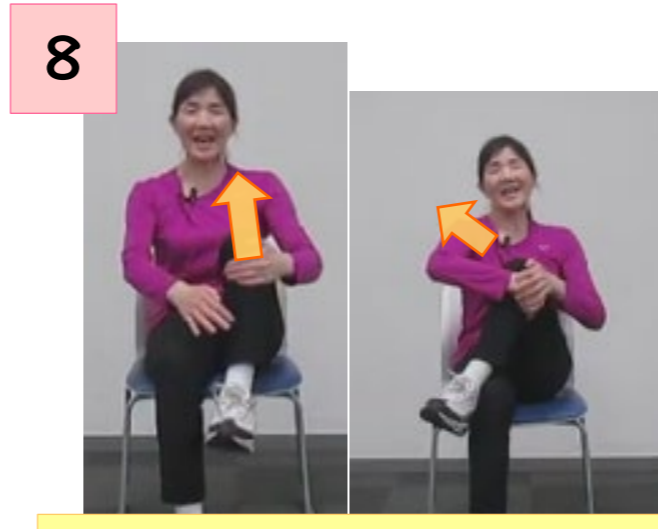
5回繰り返す

白い花 咲く 水芭蕉 (1回目)  
林の中の 妖精が(2回目)  
笑顔をつなぐ 花の香よ(3回目)  
希望で咲く花 むかえます(4回目)  
感謝で舞う花 おくります(5回目)



7

愛しい月日を重ね 夏を迎える喜び深く 心が躍ります



8

みんなで また会いましょうと約束  
心が躍ります



足踏みをします

～ 間奏 ～



9

コスモス揺れる  
公園で

ふたたびあなたに  
会いました



10

笑顔が結ぶ  
花リボン

希望で咲く花  
むかえます



11

感謝で舞う花 おくります

愛しい月日を重ね 秋迎える喜び深く



12

心が躍ります

みんなで また会いましょうと約束

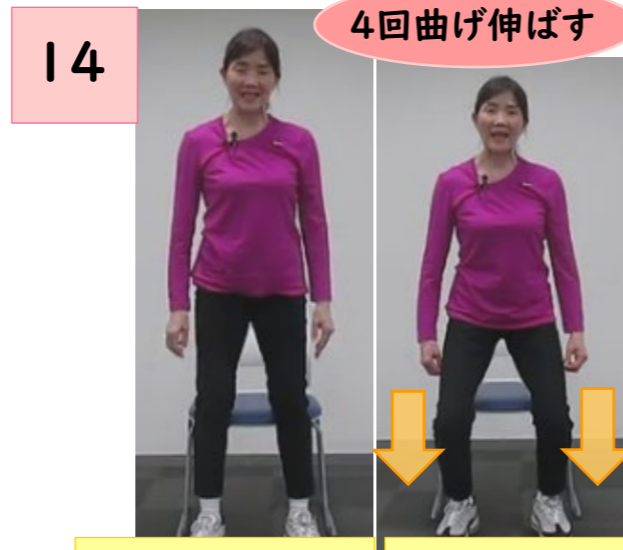


13

正面を向く

心が躍ります

雪に咲いている 紅椿



14

4回曲げ伸ばす

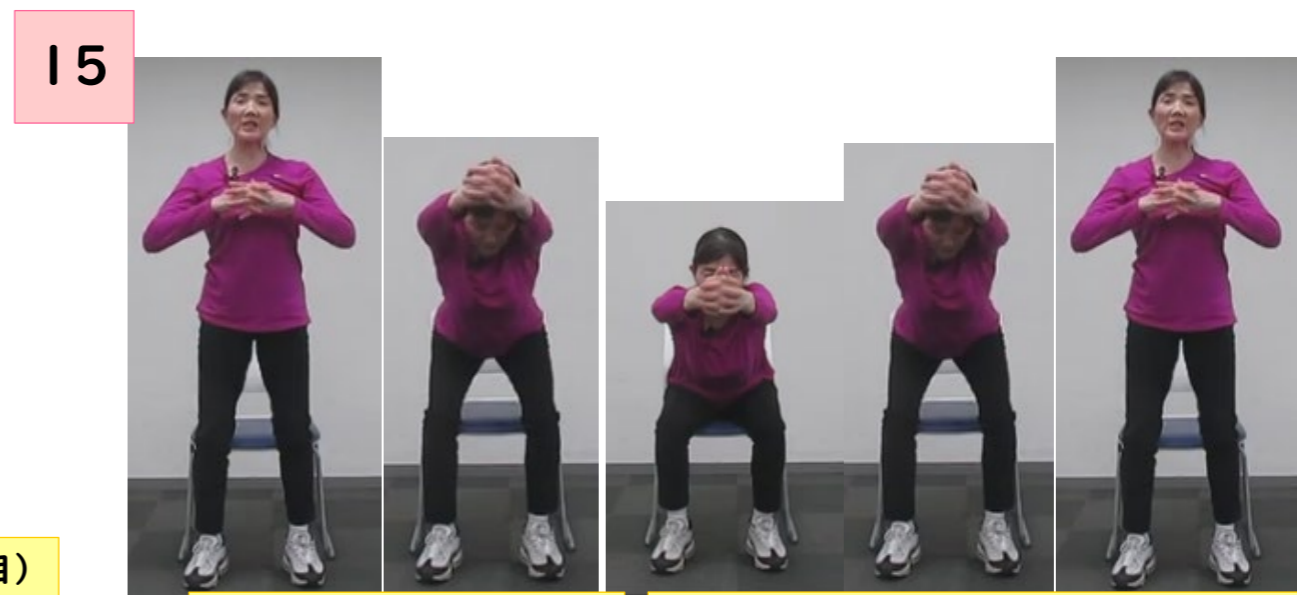
ひとりで凜と  
咲いています

笑顔で話す(1回目)

花観音(2回目)

希望で咲く花(3回目)

むかえます(4回目)



15

感謝で舞う花 おくります

愛しい月日を重ね 冬迎える喜び深く

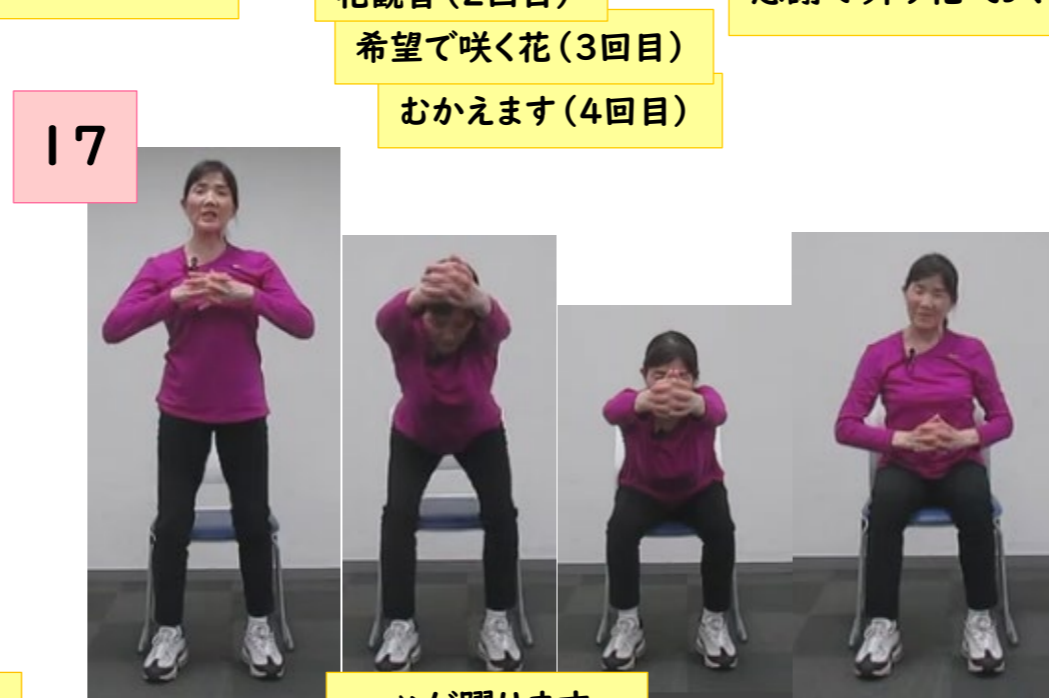


16

4回曲げ伸ばす

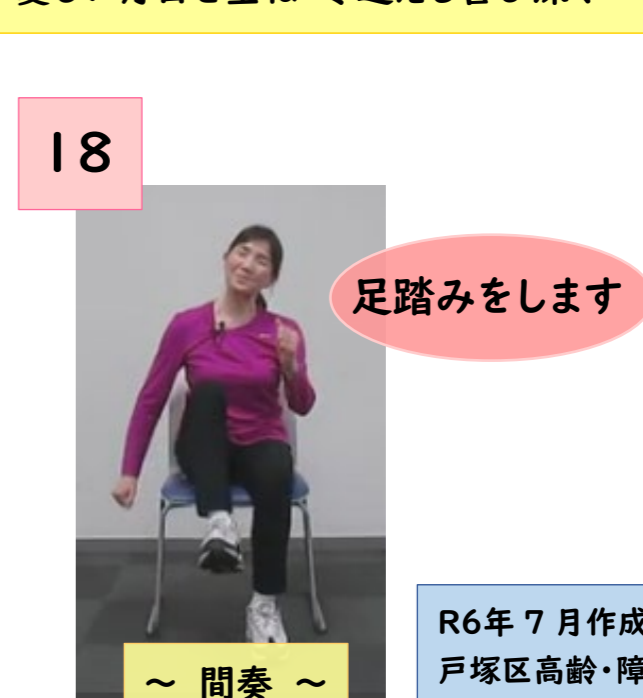
心が(1回目) 躍ります(2回目)

みんなで(3回目) また会いましょうと約束(4回目)



17

心が躍ります



18

足踏みをします

～ 間奏 ～

R6年7月作成  
戸塚区高齢・障害支援課