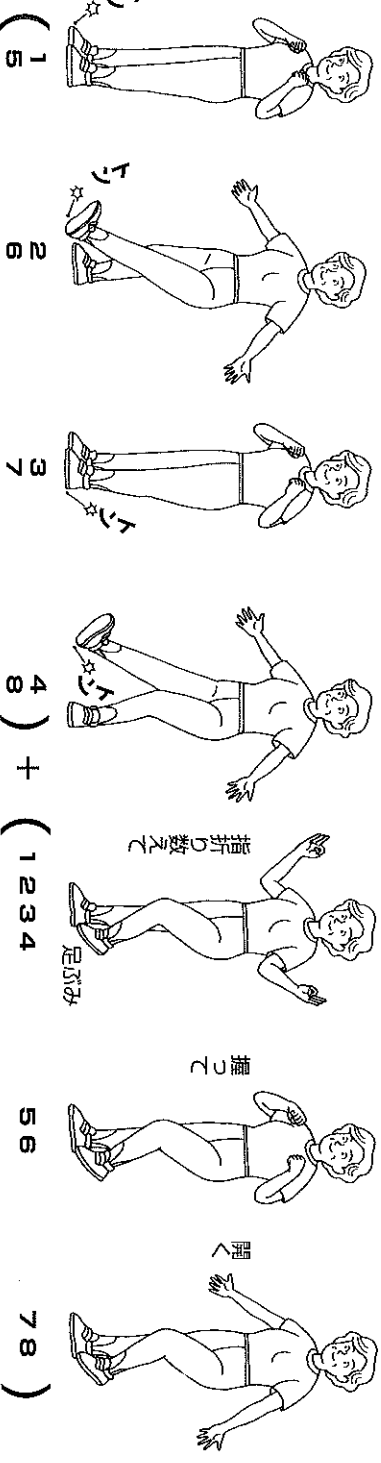


# いざいざクララ体操

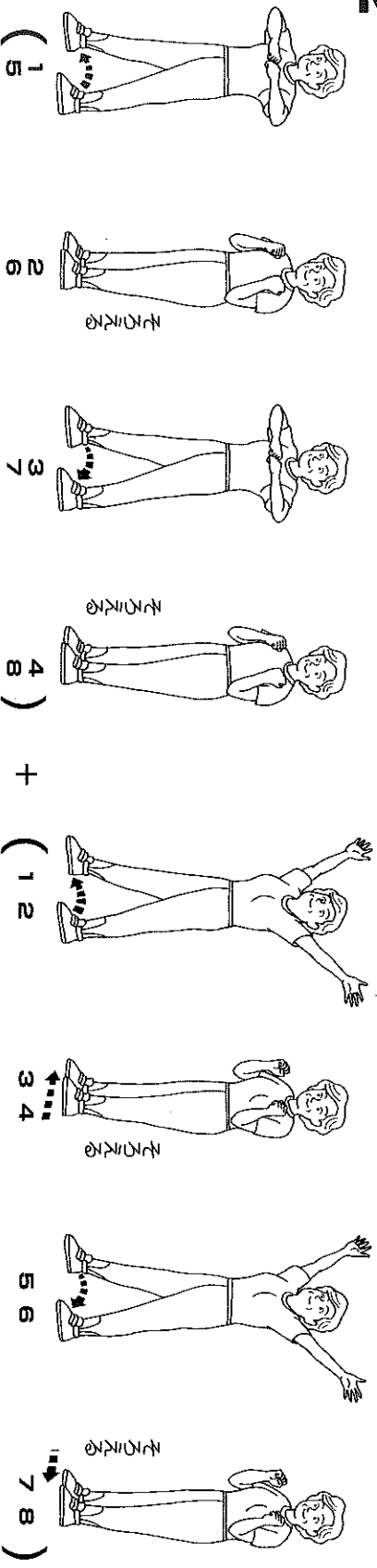
- 運動するのに適した靴、足に合った靴をはきましよう。
- スリッパやサンダルは、危ないので避けてましよう。
- 滑りやすい硬い床、つまずきやすい床は、避けるようにましよう。
- 音楽は、「リズムローレン」(巻連)に合わせて行いましよう。

## 1 全体を繰り返し、2回行います

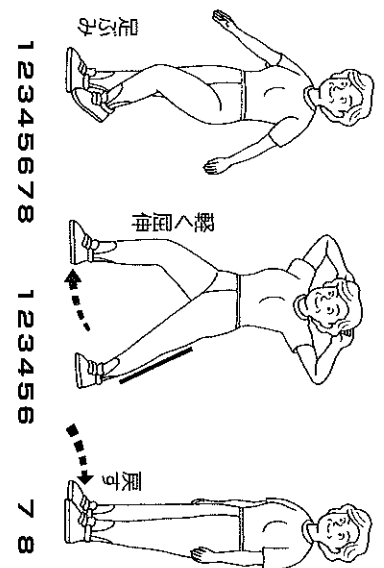


準備  
前奏を聞きながら  
1~16

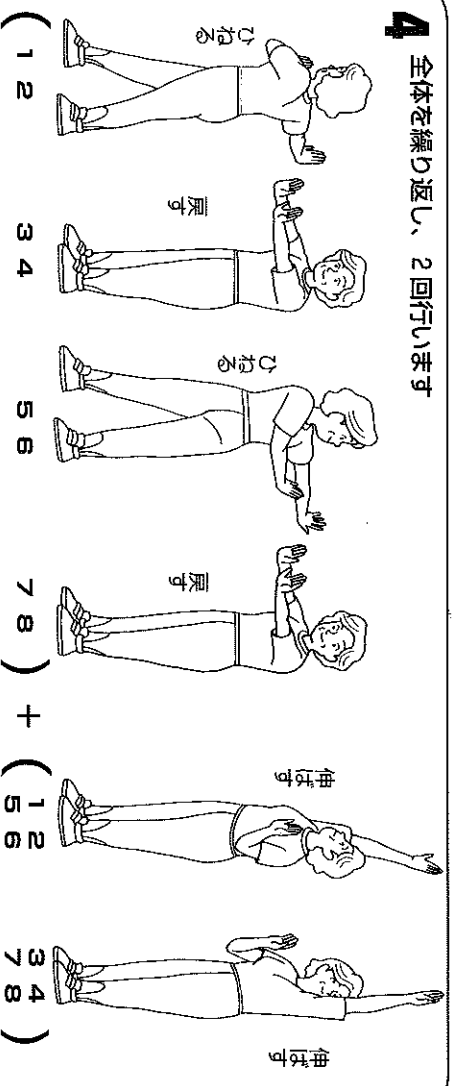
## 2 全体を繰り返し、2回行います



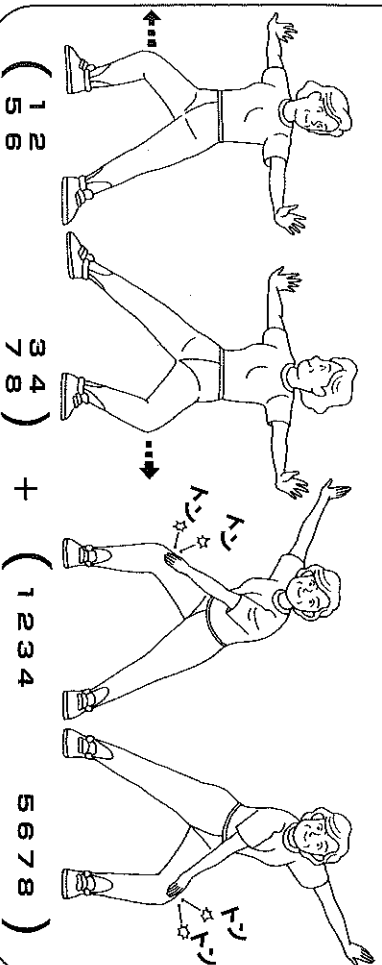
## 3 足をかえて繰り返し、2回行います



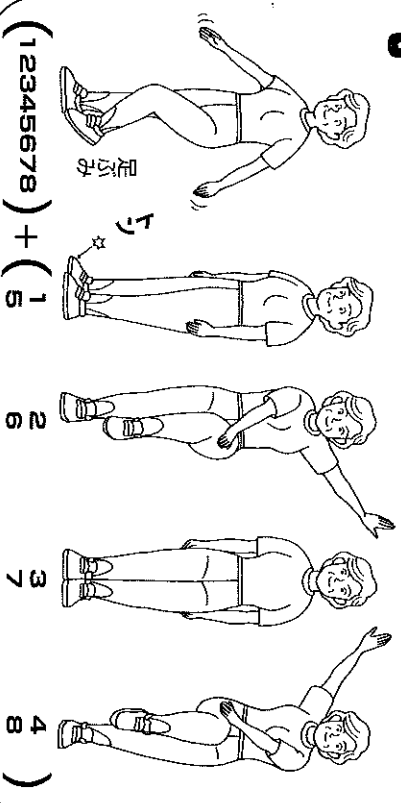
## 4 全体を繰り返し、2回行います



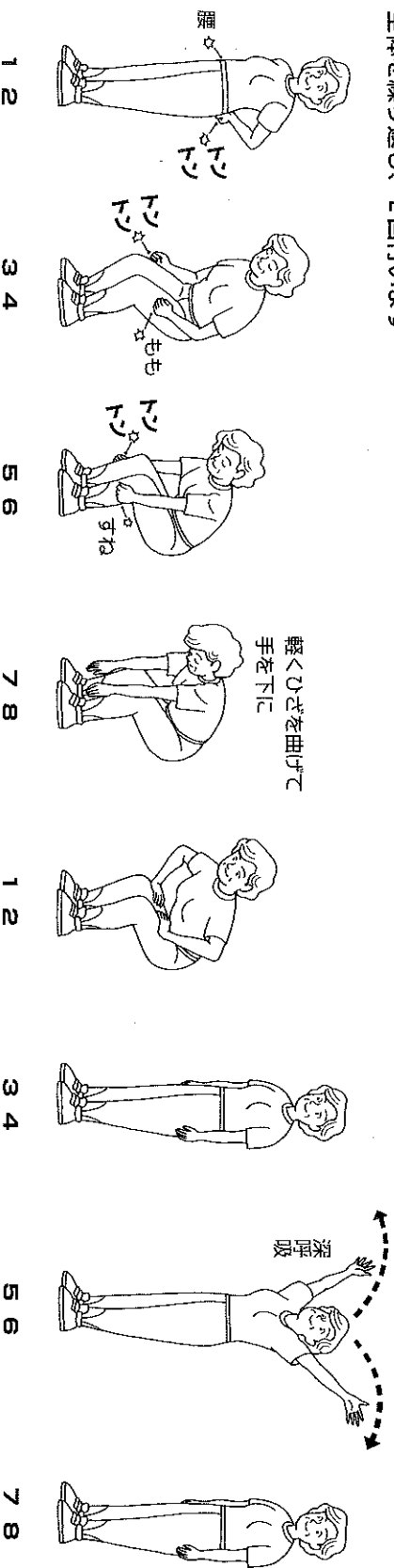
## 5 全体を繰り返し、2回行います



## 6 全体を繰り返し、2回行います



## 7 全体を繰り返し、2回行います



【いざいざクララ体操】の活動教材には、音楽テープ(1本700円送料込)とビデオテープ(1本1,770円送料込)があります。  
お申し込みは、郵便振替をご利用下さい。口座番号00170-9-770781 全巻連図書係  
※2本以上お求めの場合は事務局までおたすね下さい。

