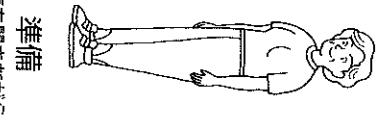


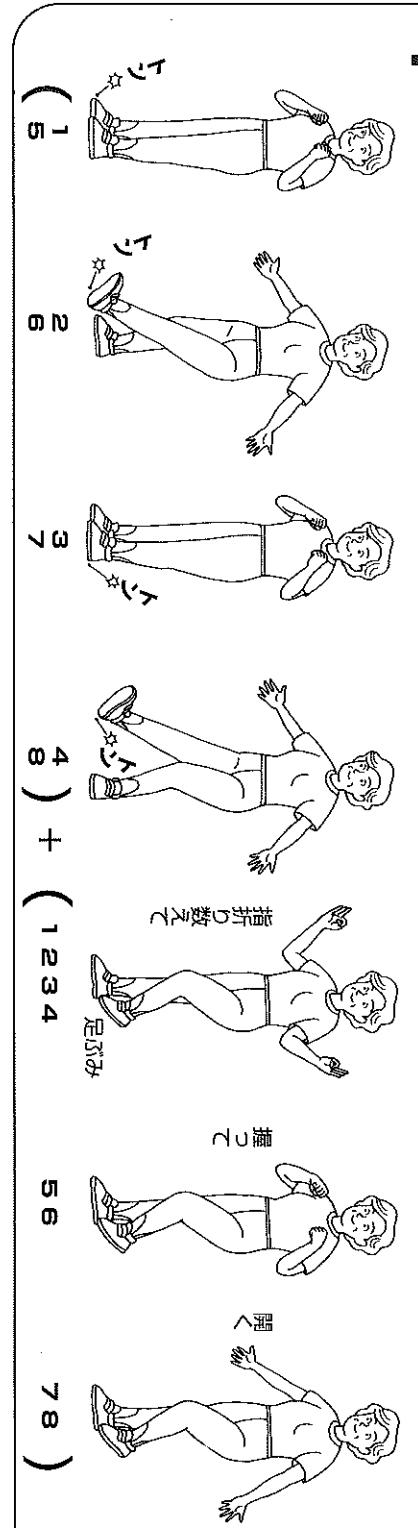
# いきいきクラブ体操

- 運動するのに適した靴、足に合った靴をはきましょう。
- スリッパやサンダルは、危ないのでは避けましょう。
- 滑りやすい硬い床、つまづきやすい床は、避けるようにしましょう。
- 音楽は、「リズムローラン(春)」に合わせて行いましょう。

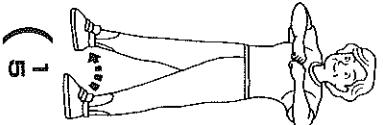
1 全体を繰り返し、2回行います



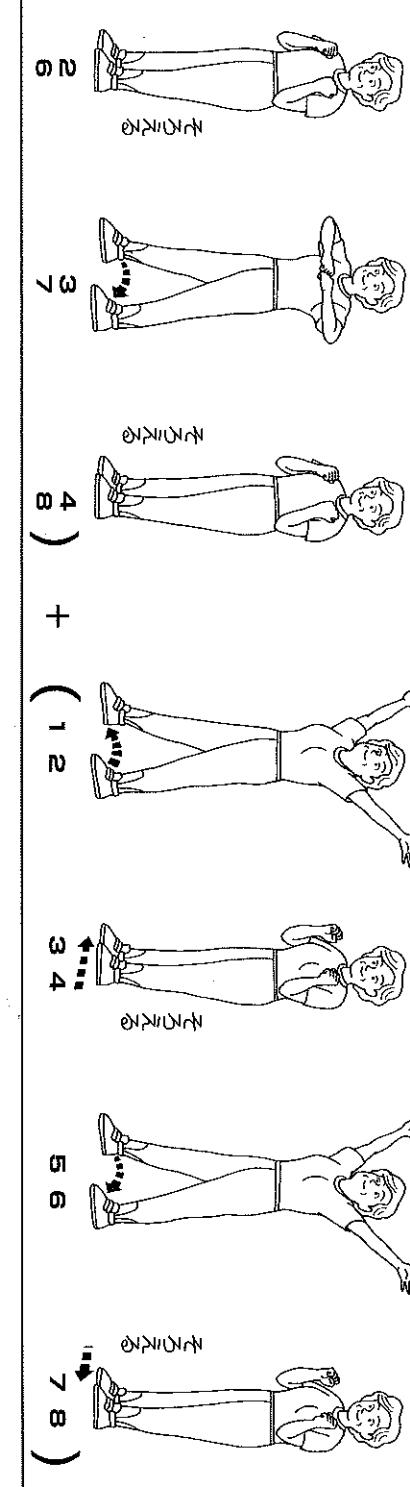
準備  
前脚を聞きながら  
1~16



2 全体を繰り返し、2回行います



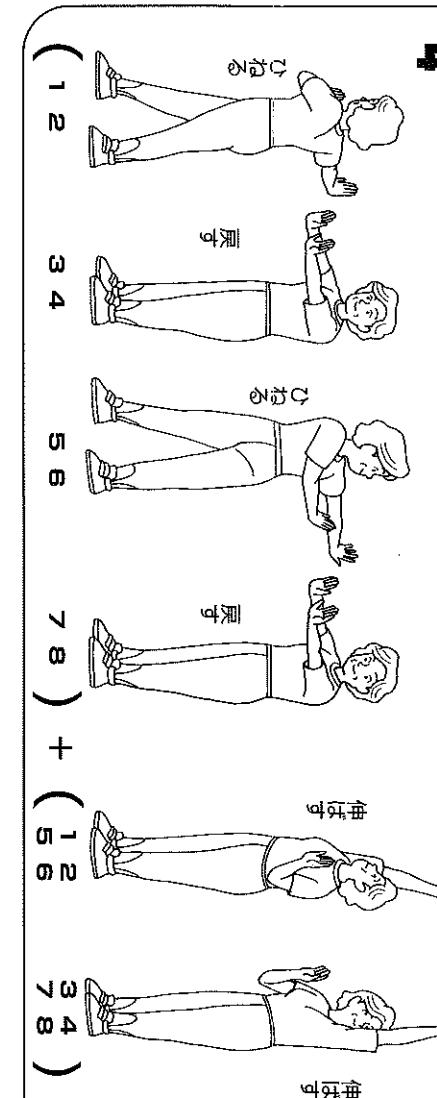
( $\frac{1}{5}$ )



3 足をかえて繰り返し、2回行います



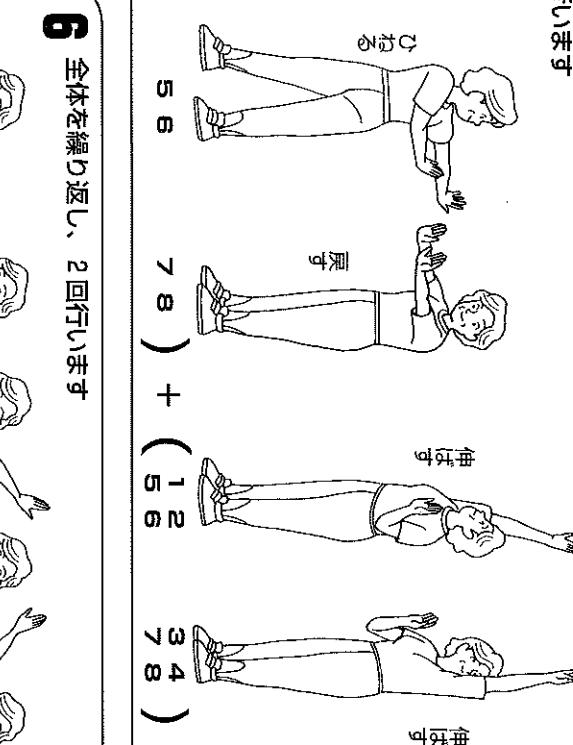
( $\frac{1}{5} 6 7 8$ )    ( $1 2 3 4$ ) + ( $5 6 7 8$ )



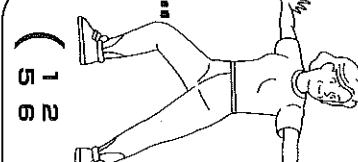
4 全体を繰り返し、2回行います



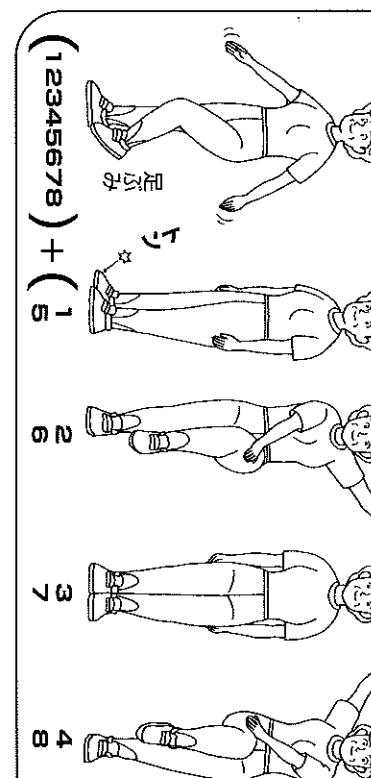
( $1 2 3 4$ ) + ( $1 2$ )



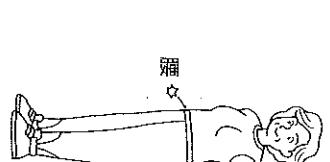
5 全体を繰り返し、2回行います



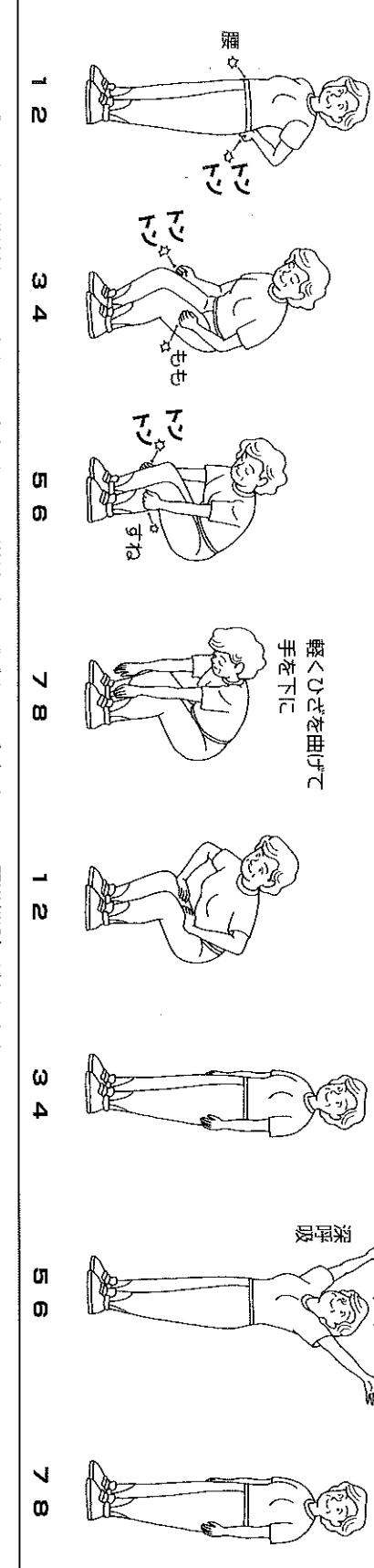
( $\frac{1}{5} 6 7 8$ )    ( $1 2 3 4$ ) + ( $5 6 7 8$ )



6 全体を繰り返し、2回行います



1 2



7 全体を繰り返し、2回行います



3 4



5 6



7 8



1 2



3 4



5 6

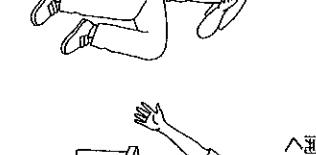
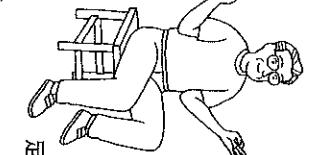
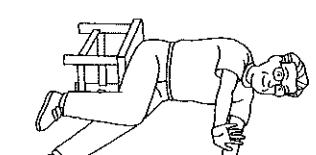
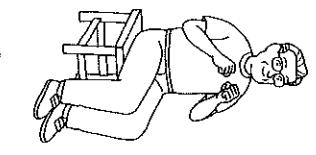
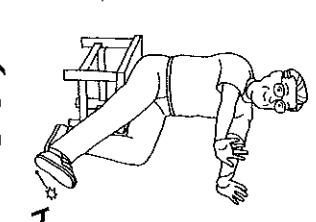
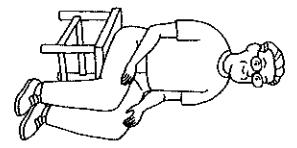


7 8

「いきいきクラブ体操」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 全教連図書係  
※2本以上お求めの場合は事務局までおたずね下さい。

# いきいきクラブ体操

●ひじかけのない安定した椅子を使いましょう。  
●ソファーは姿勢をきちんと保って体操することができないので避けましょう。  
●椅子にのまつぱいで少し浅くかけ、姿勢を正しくして行いましょう。  
●音楽は、「リズムローラン(老運)」に合わせて行いましょう。



準備  
前奏を聞きながら  
1~16

( 1 2 )  
3 4

5 6  
7 8 ) + ( 1 2 3 4 )  
5 6  
7 8 )

足踏み

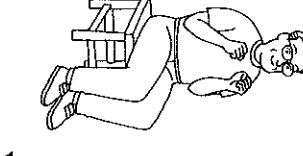
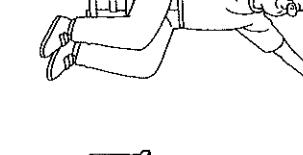
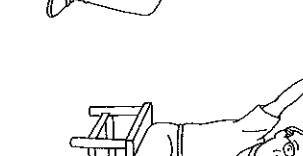
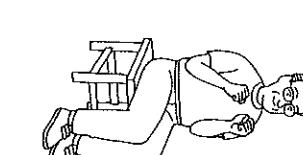
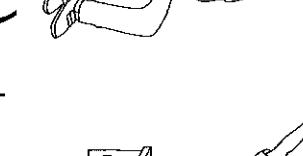
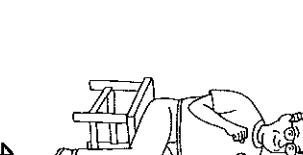
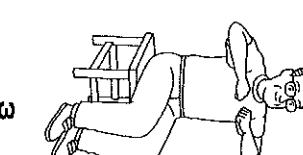
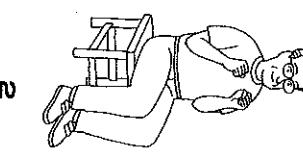
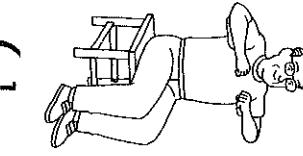
足踏み

握り数えて

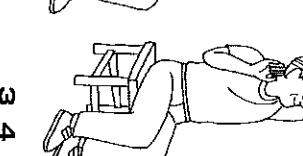
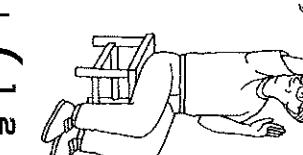
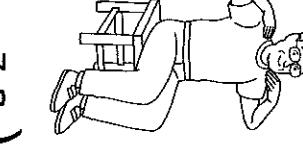
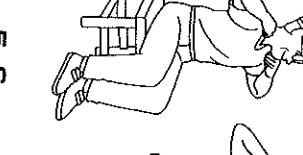
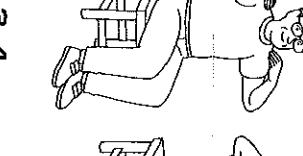
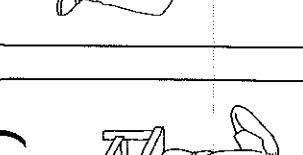
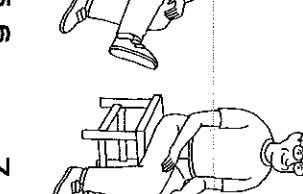
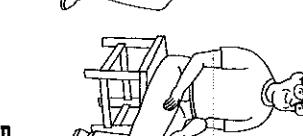
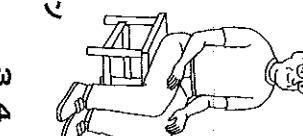
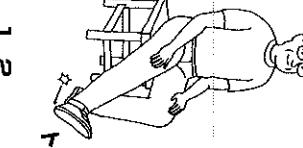
握つて

開く

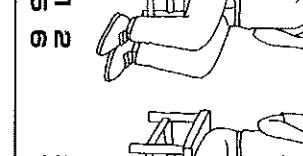
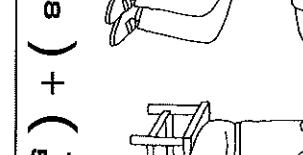
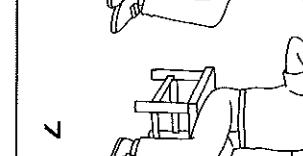
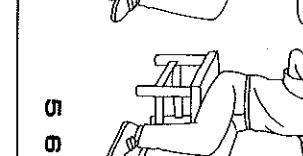
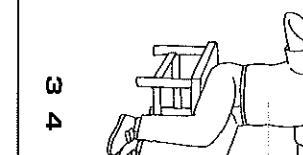
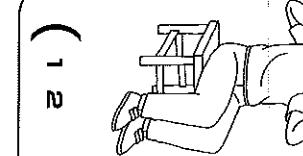
2 全体を繰り返し、2回行います



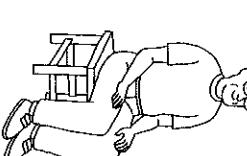
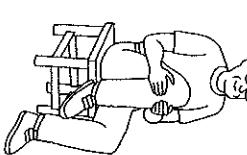
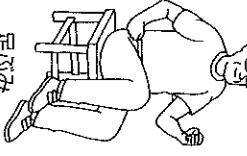
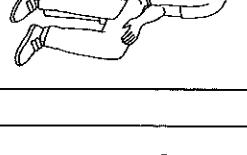
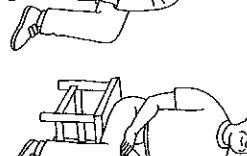
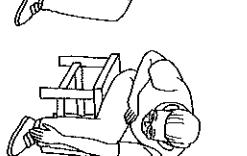
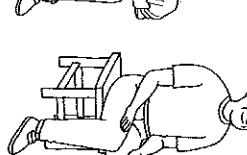
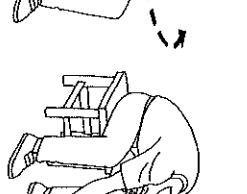
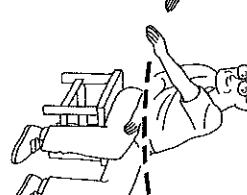
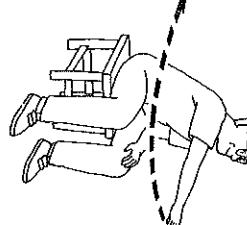
3 足をかえて繰り返し、4回行います



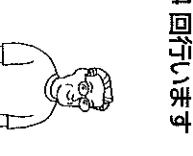
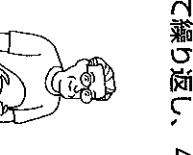
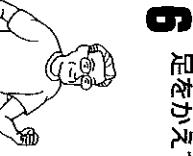
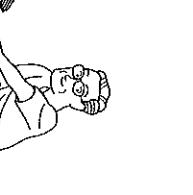
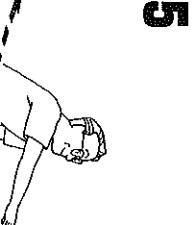
4 全体を繰り返し、2回行います



5

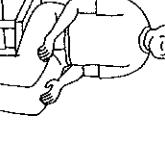
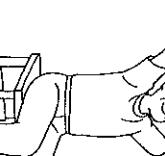


6

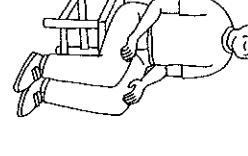
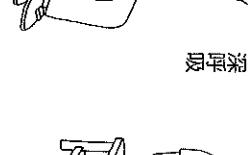
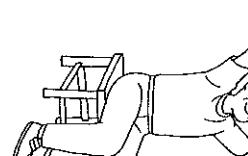
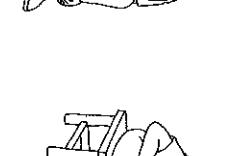
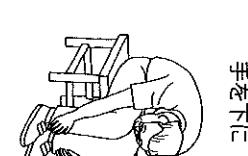
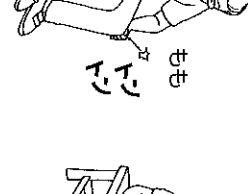
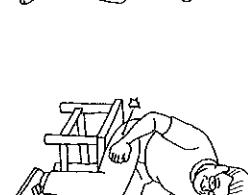


7 全体を繰り返し、2回行います

腰



手を下に



1 2 3 4

5 6 7 8 ) + ( 1 2 3 4 5 6 7 8 )

5 6  
7 8 ) + ( 1 2 3 4 )  
5 6  
7 8 )

足踏み

伸す

伸す

深呼吸

1 2

3 4

5 6

7 8

1 2

3 4

5 6

7 8

●

財 全国老人クラブ連合会

東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階 03(3581)5658 (代表)