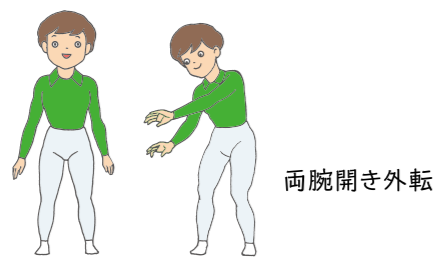


2番 4番

8 ハアー 夏の浅間によー



両腕開き外転

夏の浅間によー

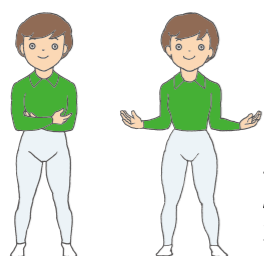


両手大きく右から  
左へ体側



左から右へ戻す

9 ふるさと帰りがよー



胸前から  
腕の開き閉じ  
2回

10 祭り太鼓のよー 祭り太鼓の音が響く



両手上にあげて  
右手前  
左手後にして  
おろす



逆にして  
左手前  
右手後

11 龍神太鼓は ドンカドン



両手右側へ  
振り上げて



膝タッチ  
膝屈伸



左側へ

12 御代田だ 御代田だ 御代田だよ



お腹ひねり  
肘・膝タッチ  
左右2回

13 (1 前奏から繰り返す)

15 後奏



足踏み  
8回



深呼吸、  
両手上  
おろして開く

1番と3番 } は同じ動き  
2番と4番 }

お家でできる体操で運動不足を解消しましょう!

はつらつ健康体操 新 御代田音頭

1 前奏 太鼓



腕ふり足踏み  
8回



もも上げ  
左右2回



足を外に広げて戻す  
左右2回

1番 3番

2 ハアー

春の浅間によー



両腕開き外転



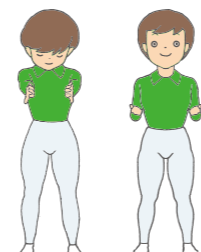
両手大きく右から  
左へ体側



左から右へ戻す

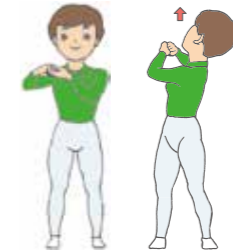
春の浅間によー

3 希望をのせてよー



両手の甲、内側にして  
前にのばし  
グーで肘を引く

4 巣立つ御代田のよー 巣立つ御代田の別れ駅



前で両手指を  
引っかけて  
右へ体をねじる



左へねじって  
戻す

5 笑って別れて 泣き笑い



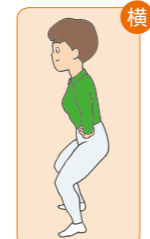
顔の前で肘を付けてグー  
両手広げて  
肩のところでパー  
くり返す

6 御代田だ 御代田だ 御代田だよ



お腹ひねり  
肘・膝タッチ  
左右2回

7 間奏



スクワット 4回

座位・膝伸ばし 4回

サポーターを募集しています!

NPO法人御代田町はつらつサポーターは、介護予防教室や移送支援サービスなどの提供を通じて地域の高齢者のサポートをしています。ここで紹介している体操も介護予防支援の一環で考案されたものです。はつらつサポーターの活動にご興味がある方は、ぜひお問い合わせください。

問い合わせ先 地域包括支援センター(31)2510

西軽井沢ケーブルテレビで新御代田音頭を放送しています。テレビを見ながら一緒に体を動かしてみよう!  
放送日時: 水、金、日曜日  
午前9時~



こちらの二次元コードからも動画を見ることができます!

