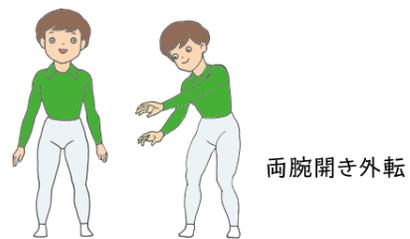


2番 4番

8 ハアー 夏の浅間によー



両腕開き外転

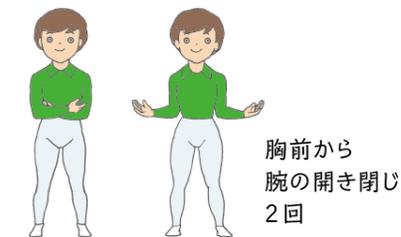
夏の浅間によー



両手大きく右から
左へ体側

左から右へ戻す

9 ふるさと帰りゃよー



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

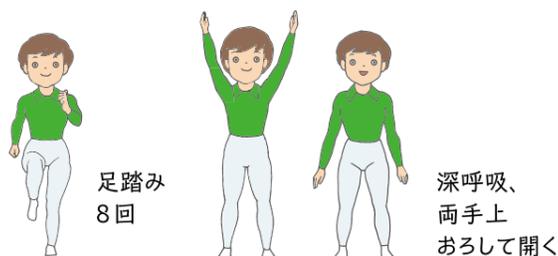
12 御代田だ 御代田だ 御代田だよ



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
2番と4番 } は同じ動き



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ましょ！
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！



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

春の浅間によー



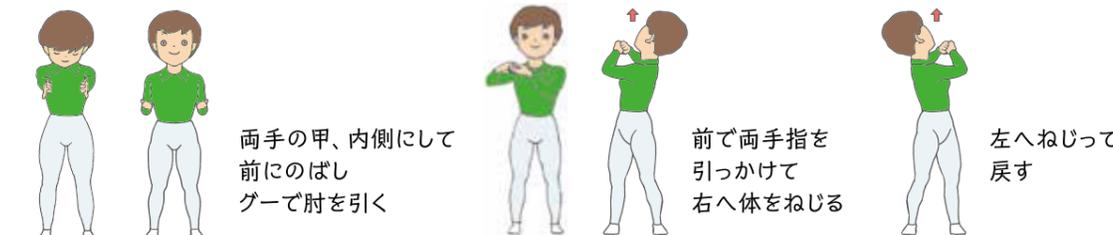
両腕開き外転

両手大きく右から
左へ体側

左から右へ戻す

3 希望をのせてよー

4 巣立つ御代田のよー 巣立つ御代田の別れ駅



両手の甲、内側にして
前にのばし
グーで肘を引く

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

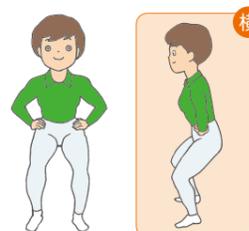
6 御代田だ 御代田だ 御代田だよ



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

お腹ひねり
肘・膝タッチ
左右2回

7 間奏



横

スクワット 4回

座位・膝伸ばし 4回

《介護予防教室》

令和4年度第3回

6月10日(金) 午後1時30分～2時30分(予定)

会場 エコールみよた あつもりホール

『楽しく体を動かそう！①～下肢筋力をつけて膝痛を予防・改善しよう～』

講師 アスレチックトレーナー 秋篠 薫 氏

※参加人数の把握、準備のため 事前申込制 としています。

問い合わせ先 地域包括支援センター(31)2510

お知らせ

「自粛生活で陥りやすい衰弱の悪循環」

新型コロナウイルスの影響で、外出する機会が減少したという方も多いのではないのでしょうか？感染予防と合わせて、自粛生活が続くことなどによる“生活の不活発”にも注意が必要です。外出が減ると身体活動量が減るため、食欲が落ちて栄養も不足しがちです。その結果、筋肉量が減少したり、刺激が減るため脳の動きが衰えるなどの悪循環が起きやすくなります。

自宅でも運動に取り組み、食事・睡眠をしっかりとり、心身機能の低下を予防しましょう！