



令和 **4** 年 **秋** 号

もうひと花咲かせるための

介 護 予 防

なりたい
自分に私は
なる!



肩こり、腰痛
とんでいけー!

モデル：三豊市介護予防レンジャー

みんなで どんどん ようなるで みとよ元気体操!

思わず体が動き出す

みとよ元気体操(ストレッチ版)

*三豊市の歌「七宝のかぜ」にあわせたオリジナル体操

1 讃岐の峰よりさす朝日 めぐる季節の彩りを 緑の大地に映し出す



このまちで出会いこのまちで語る

笑顔溢れる人の和に 水と緑の故郷は



輝く未来にのびるまち



動画はこちら
QRコードを読み
取って!!



2 紫雲出の山に瀬戸の風 行き交う小舟の白波に 歴史と文化の花薫る



体をねじる
2回



上肢ねじる
+肘曲げる
4回+2回



片足を前へ
船こぎクワット
肘を曲げる
4回

このまちで生まれこのまちで育つ

包んでくれるやさしさに 水と緑の故郷は



片手
ずつ上に
4回



きらきら
きらきら
手は上から
下に



首を横に
1回ずつ



首を回す
1回ずつ

輝く希望が開くまち



片手ずつ
上に2回

できるところから
始めましょう



3 三豊の大地を潤して 黄金なりき稲穂らも 祭りの太鼓にときめいて



片足を前へ
かかと
トントン
4回



足を開いて
つま先
トントン
4回



片手片足を横に
2回
両手両足を横に
2回

このまちで暮らしこのまちに集う

ひびく音色も高らかに 水と緑の故郷は



片手
ずつ上に
4回



きらきら
きらきら
手は上から
下に



つま先立ち
両足2回
左右交互2回

輝く文化が育つまち

明日に向かってのびるまち



片手ずつ
上に2回



深呼吸
2回

痛みがある人は
無理しないでね

