



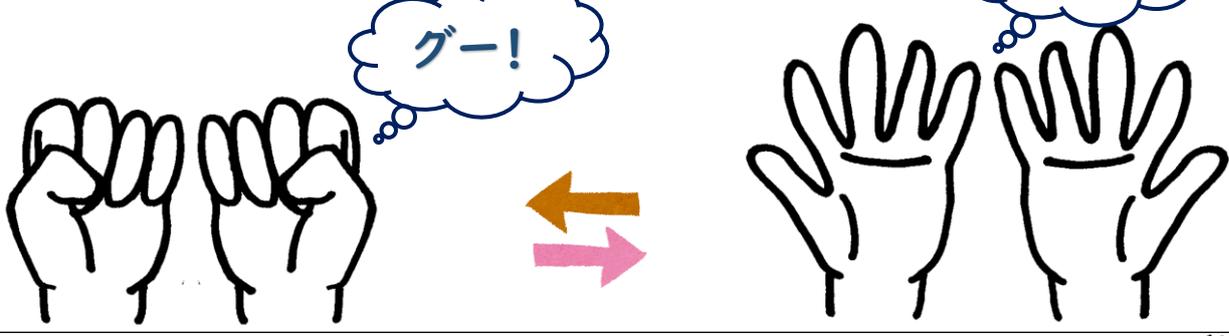
おうちでエンジョイ!へこまん生活



親指・小指体操

【準備体操】

リズムよく、グーパーしましょう!!しっかり指をのばして!



チャレンジ!

リズムよく、手の形を入れかえてみましょう!



※左手の**親指**、右手の**小指**を立てる!

ハイ!

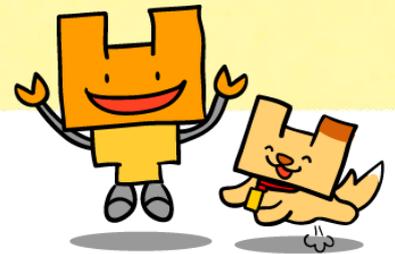


ハイ!



~ちょこっとメモ~

難しければ、ゆっくりから始めてみましょう。
歌いながら、動かしてみるのも楽しいです。
アレンジはいろいろです。
楽しくチャレンジしてみてください。



※左手の**小指**、右手の**親指**を立てる!



『おうちでエンジョイ!へこまん生活』は
こちらから。
介護予防情報を定期的に発信しています。

松山市社会福祉協議会 2022