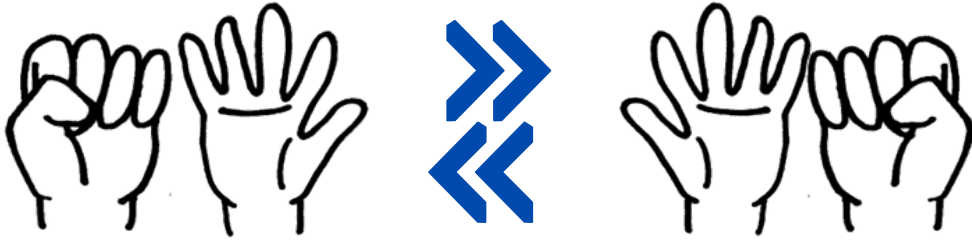


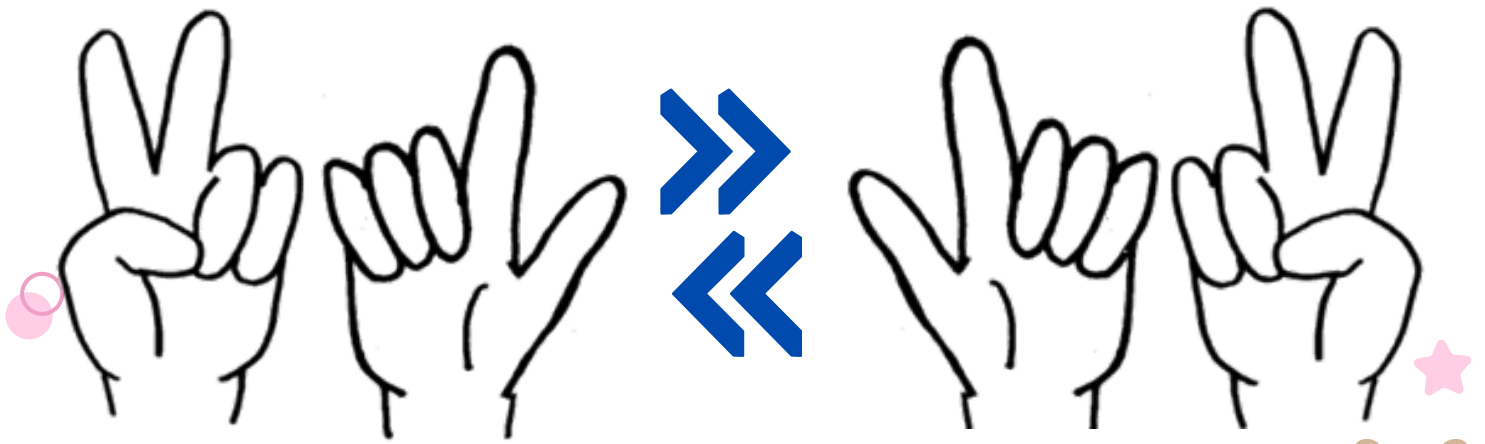
おうちでエンジョイ!

歌に合わせて指体操

準備体操



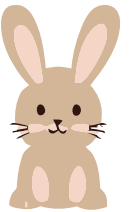
スタート! 好きな曲に合わせて右手と左手を交互に変えてみましょう!



○ おすすめの曲

○ ・赤鼻のトナカイ

○ ・うさぎとかめ など



好きな曲、好きなリズムでチャレンジしてみてください



『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 2023

