

あなたの周りに

笑

と

輪

と

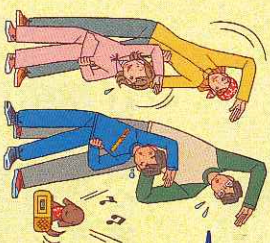
和

仲間と楽しく

体感してみよう！！

- ★ 全身の筋肉がしっかり伸び、おなか周りに効果バツゲン！
- ★ 肩、背中の疲れに手ごたえあり！
- ★ なんと横幅 90 cm！おへその周りに巻いて重ならない方はご用心！！
- ★ 歌いながら体を伸ばせば、気分爽快リフレッシュ！！

「手ぬぐい体操！！」



手ぬぐい一本
あれほい！！！！

♪ 手ぬぐい体操

1 手ぬぐいを体操さじあまじゅん

上リクにのほじます

横に上げて横に上げて

ピンピンとまわじまじゅん

2 ふじゅんを作るおじゅん

シクアを植えるおかあさん

肩が痛い 腰が痛い

ひねじゅんをさじゅん

3 内蔵脂肪のたまじゅん

目安はおくそのまじゅん

男 85 女 90

私ほじゅんがじゅん

4 明日があるや 明日がある

健康生活 うれしいな

今日も元気 明日も元気

毎日ほじゅんがじゅん