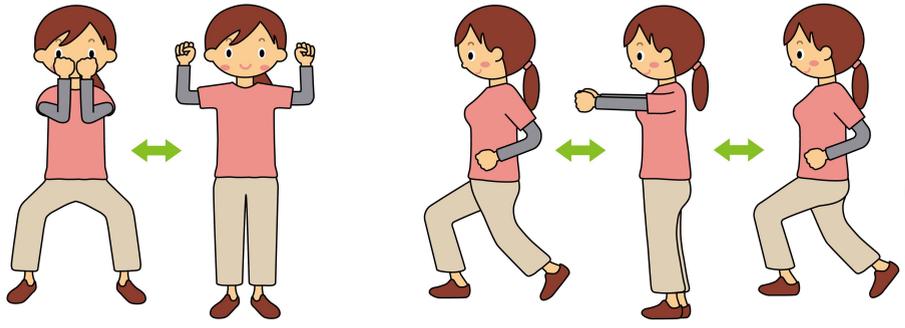


3

♪今日こそはと待ち受けて
うしろ姿をつけてゆく

♪あの角まで あの角まで今日はもうヤメタ



間奏

1 ひじを中に寄せつつ右足を開く、
足をもどしつつ両ひじを広げる。右左2回

2 右足を1歩前に出しながらひじをひく。
足を戻しつつ手を前に伸ばす。右左2回

4

♪思いきってダイヤルを
ふるえる指で回したよ

♪ベルがなるよ ベルがなるよ出るまで待てぬ僕



間奏

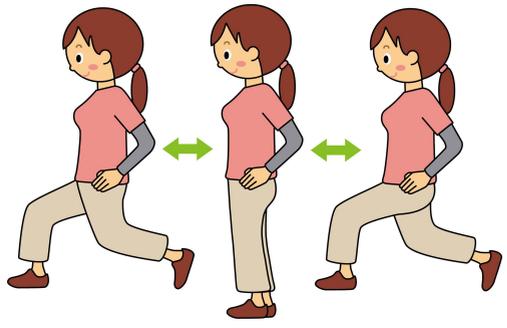
1 右足を腰の高さまで上げる。
最初の4カウントは速く右左交互に4回
次のカウントはゆっくり右左2回

2 腕を曲げひねりつつひざに寄せる。
最初の4カウントはゆっくり2回
次のカウントは速く4回

5

♪はじめて行った喫茶店たったひと言好きですと

♪ここまで出てここまで出て
とうとう言えぬ僕



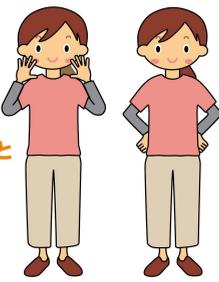
間奏

1 足をゆっくり大きく1歩前に(右左)
次は両手を顔の前でかわいく振りながら行う(右左)

2 足を横にゆっくり大きく開き、
戻しながら拍手(右左各2回)

6

♪明日があるさ 明日がある
若い僕には 夢がある
いつかきっと いつかきっと
わかってくれるだろ



間奏

体操の解説

健康満丹体操は、坂本九さんの「明日があるさ」を歌いながら行う体操です。頭と体を同時に動かして、健康維持と認知機能の向上を目指しましょう!