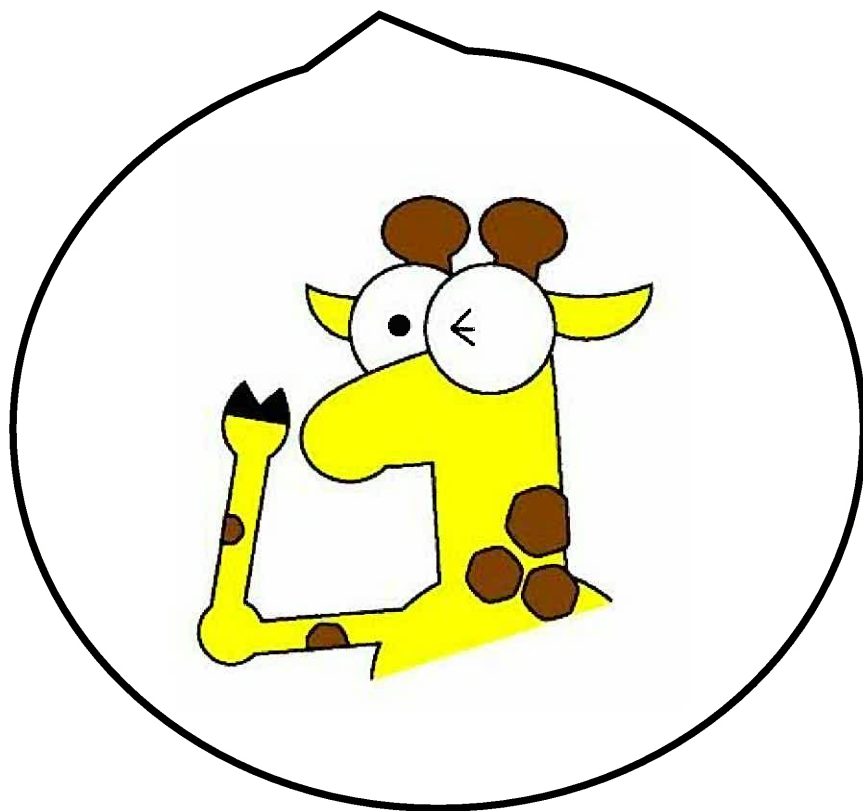


みんなで歌って体操しましょう！

健康の第一歩は体を動かすことから！

かしわ  ぱ

げんきりんたいそう



元気なまち『かしわ』をめざして、————

—みんなで柏市の『げんきりんたいそう』を広めよう！

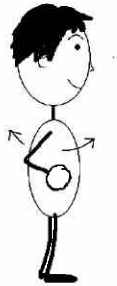
かしわっ  げんきりんたいそう

かしわっば体操編

前奏 深呼吸 足踏み

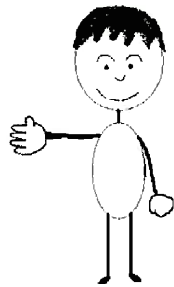
今日も一日 元気にね

両腕一緒に前後に振る



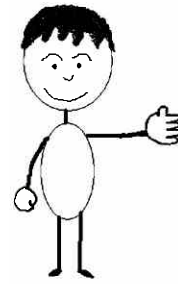
お隣さんも

右手を横へ伸ばす



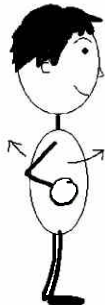
誘ってね

左手



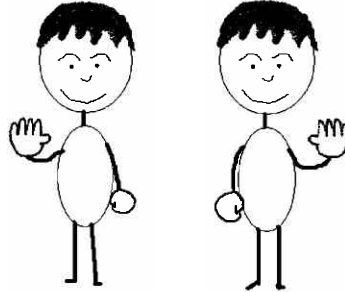
今日からあなたも はじめよう

両腕一緒に前後に振る



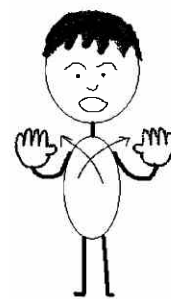
元気のみなもと

*右手を開く 左手を開く



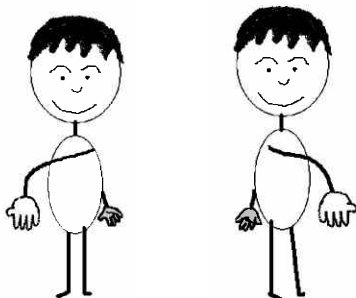
かしわっば

両手を開く



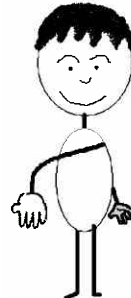
からだ からだ 大切に

体を右にひねる 左



しっかりしっかり

右



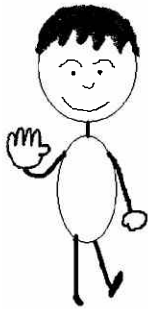
動かそう

左



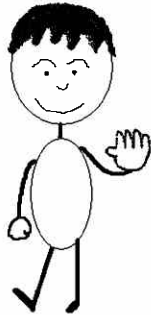
わたしも あなたも

右手, 左足を前に出す



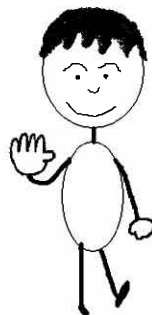
いつまでも

左手, 右足



元気に 元気に

右手, 左足



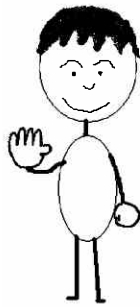
いつまでも

左手, 右足



かしわ

* 右手を開く



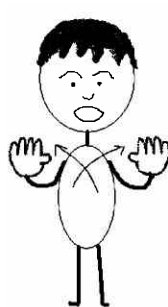
かしわ

左手を開く



かしわっぱ

両手を開く



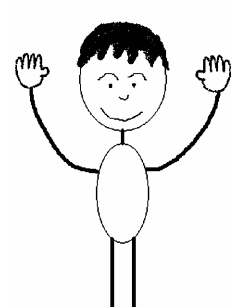
みんなで 元気を

体を前に倒し



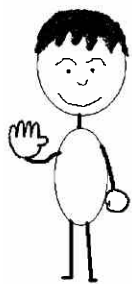
生み出そう

両手開く



かしわ

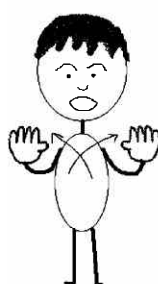
* 繰り返し



かしわ



かしわっぱ

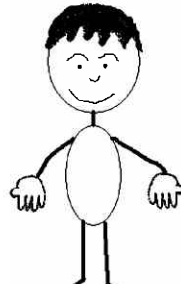


手と手をつないで

右手横へ



左手横へ



かしわっぱ

両手上に



後奏・・・ 手をつなぎながら前に進む→後ろに下がる