

長島元気 GOGO ! 体操を一緒にしましょう

年齢を重ねても自立した生活を送るために作った「長島元気 GOGO ! 体操」は、長島町民歌「ふるさとのうた」に合わせて運動することができます。

体操の手順は、次の写真のとおりです。「長島元気 GOGO! 体操」をマスターして、自立した生活ができる身体づくりに取り組みましょう。

椅子に浅く腰掛け、背筋をピンと伸ばし、お腹にぐっと力を入れましょう♪

♪Aメロ～

①足上げ・足首曲げ伸ばし



上げて～寄せて～伸ばして～おろす
♪緑萌え風香るふるさとの風景
ゆるやかに時間流れ人は集う

②足ぶみ・腕後ろ引く



♪恵み宿る大地
だんだん畑

③ワキ・ワキ



リズム良く セーのっ
ワキ・ワキ!

④スクワット



1・2・3・4…座りません!
♪花は咲き誇る色とりどりに
笑顔が溢れるこのまち長島

♪間奏～



姿勢と呼吸を整えます!
～間奏で
つま先上げ下げ～

♪Bメロ～

①足上げ・足首曲げ伸ばし



♪黒潮と磯の香澄み渡る空の青
さざめく波にのせて心躍る

②足ぶみ・腕後ろ引く



♪紺碧に輝く
黒之瀬戸

③ワキ・ワキ



「せ～のっ!
ワキ・ワキ♪」

④スクワット



♪行人岳から見渡す島々
見守り続けるこのまち長島

体の横を伸ばす



♪太陽が沈むイメージで♪
♪沈む夕日が茜に染めゆく
潮の調べに耳を傾けて

頭の体操

両手を～
「上・前・上
腕を引いて♪」

「真似をしてください」

もも上げ・前プッシュ



♪遺跡と古墳に浪漫を求めて
先人たちの足跡を巡る

股関節と胸を開く



♪豊かな自然に暮らしが息づく
青い海と空 我らの長島

肩甲骨を
寄せます!



最後に、深呼吸を2回

◎問い合わせ先 長島町地域包括支援センター ☎ (86) 1153 [直通]

31日	30日	29日	28日	27日	26日	25日	24日	23日	22日	19日	17日 18日	15日	14日	13日	12日	11日	10日	7日 27日	6日	4日	3日	2日	1日	
退職者辞令交付式・辞任式 (役場)	第一回長島町臨時議会 (役場)	有害鳥獣捕獲対策会議 (長島町開発総合センター)	北薩広域行政事務組合議会 (出水市)	町長根地区消防組合議会 (阿久根市)	町長根地区消防組合議会 (阿久根市)	町長根地区との懇談会 (鹿児島市)																		

町長動静

3月