



元気いきいき ゆいりん体操 ～楽しく予防 笑顔と呼ぼう～

一日1回ゆいりん体操

椅子に座って



♪～前奏～♪

ゆ～～～

り～～～

は～～～

ま～～～

大きな声で



【歌詞】

ハワイの風

ヤシの葉かげ

ゆりはま波しぶき



朝の光

雲の切れ間に

浮ぶ湯のけむり



一方の肩を
前から後ろへ



反対の肩も



両肩回す



あ～ウェイ

アロハハ

フラは恋の唄



両手を後ろ
上方へ



脱力
左右にブラブラ



反対も



脱力

みんなで行こう
みんなで行こう

踊りに行こう
唄いに行こう

アロハフェスティバル
湯の町湯梨浜へ



お尻を上げる



手はカモン



小指から
握って開く
手の動き



反対も

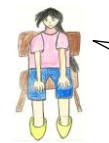
あ～ウェイ

アロハハ

フラは恋の唄



バンザイ



脱力
太ももポンポン



バンザイ



脱力
太ももポンポン

みんなで行こう
みんなで行こう

踊りに行こう
唄いに行こう

アロハフェスティバル
湯の町湯梨浜へ



鳥取夢の国

倉吉恋の街

東郷水の街

日本のハワイだよ



つま先上へ
4回



かかと上へ
4回



片足横に
4回



反対足横に
4回

みんなで行こう
みんなで行こう

踊りに行こう
夢の故郷

アロハフェスティバル
ゆりはまパ・ラ・ダ・イ・ス



♪～後奏～♪

深呼吸

アロ～ハ～♪

