

# 戸塚区 ひざ痛予防体操

ひざ痛を予防し、いつまでも元気にすごしましょう！  
フレイル(からだところの機能低下) 予防は、健康寿命の  
延伸をめざす取組です。



戸塚区 フレイル予防! GoGo



足踏みをします

背筋を伸ばして  
肩の力を抜いて  
心地よい姿勢で行いましょう



～ 間奏 ～

1 2回繰り返す



桜の花の 咲くころに(1回目)  
あなたにはじめて会いました(2回目)

2 2回繰り返す



笑顔でピンクの 花ぐるま(1回目)  
希望で咲く花 おかえます(2回目)

3

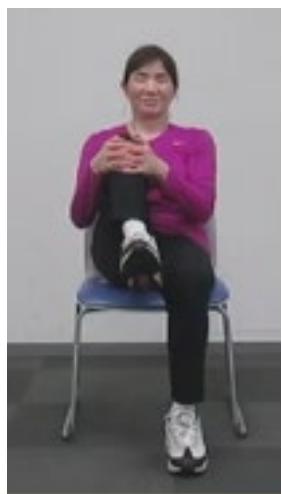


感謝で舞う花 おくります

4



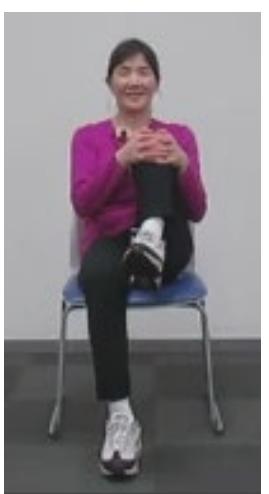
愛しい月日を重ね  
春迎える喜び深く 心が躍ります



5



みんなで また会いましょうと約束  
心が躍ります



～ 間奏 ～



脚を開きます

6



白い花 咲く 水芭蕉 (1回目)  
林の中の 妖精が(2回目)

5回繰り返す



笑顔をつなぐ 花の香よ(3回目)  
希望で咲く花 おかえます(4回目)  
感謝で舞う花 おくります(5回目)

7



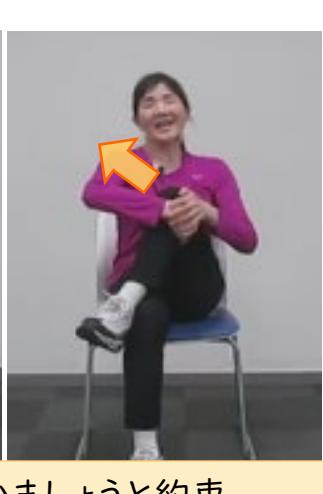
愛しい月日を重ね 夏を迎える喜び深く 心が躍ります



8



みんなで また会いましょうと約束  
心が躍ります



～ 間奏 ～

足踏みをします

**動画公開中!**



You Tube  
横浜市公式チャンネル



戸塚区  
ホームページ

R7年10月改訂 戸塚区高齢・障害支援課



9  
コスモス揺れる  
公園で



10  
ふたたびあなたに  
会いました



11  
笑顔が結ぶ  
花リボン



12  
希望で咲く花  
おかえます



13  
感謝で舞う花 おくります  
愛しい月日を重ね 秋迎える喜び深く



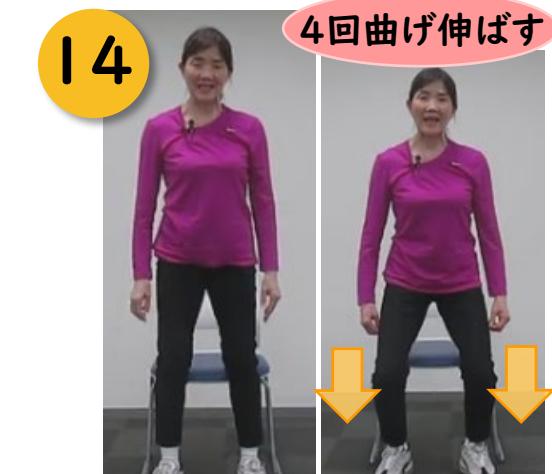
14  
心が躍ります  
みんなで また会いましょうと約束



15  
心が躍ります



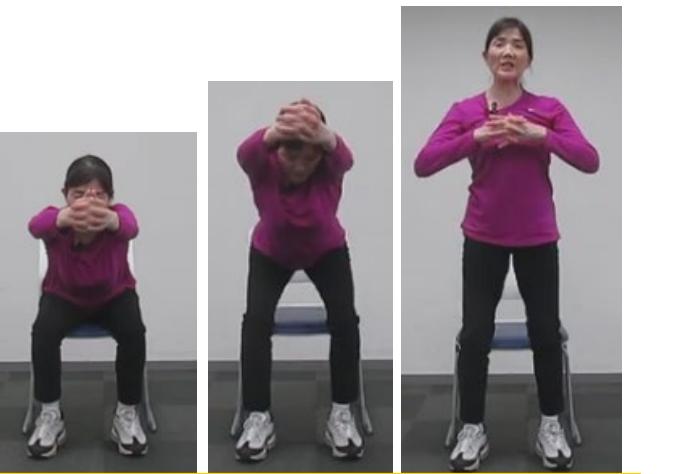
16  
雪に咲いている 紅椿



17  
ひとりで凛と  
咲いてます



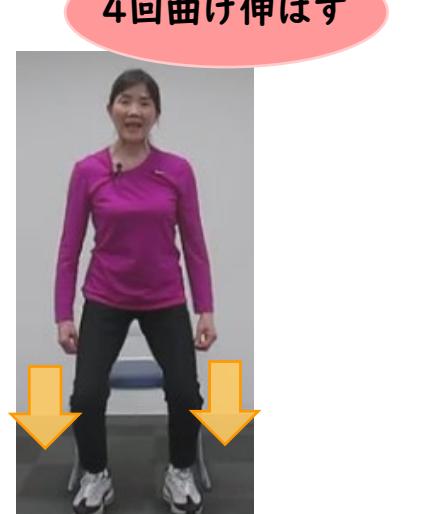
18  
笑顔で話す(1回目)  
花観音(2回目)  
希望で咲く花(3回目)  
おかえます(4回目)



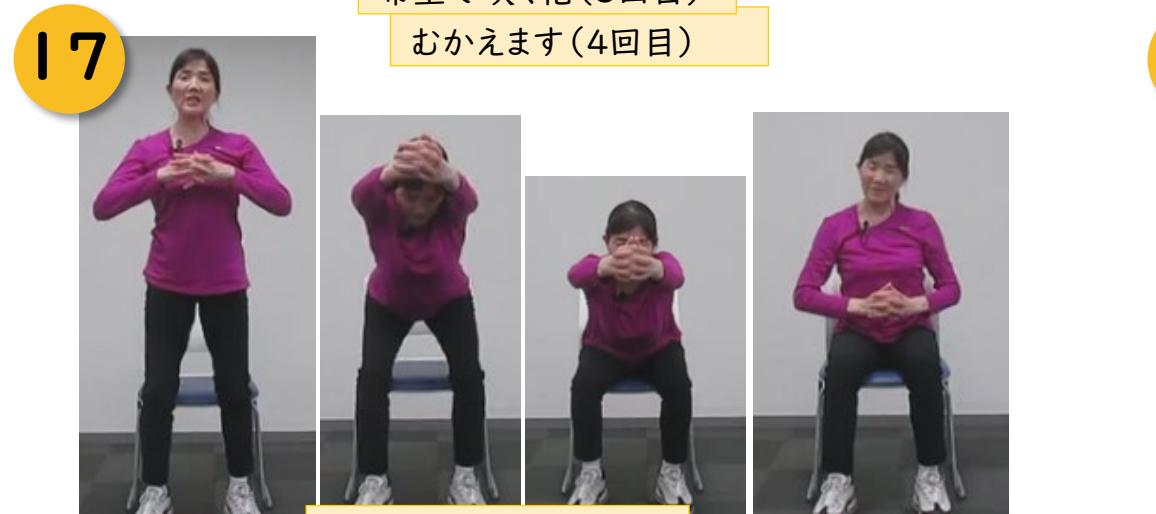
19  
感謝で舞う花 おくります  
愛しい月日を重ね 冬迎える喜び深く



20  
心が(1回目) 躍ります(2回目)  
みんなで(3回目) また会いましょうと約束(4回目)



21  
心が躍ります



22  
～ 間奏 ～



23  
～ 間奏 ～



動画公開中!

You Tube  
横浜市公式チャンネル



戸塚区  
ホームページ

