

アリーバ通信6月号

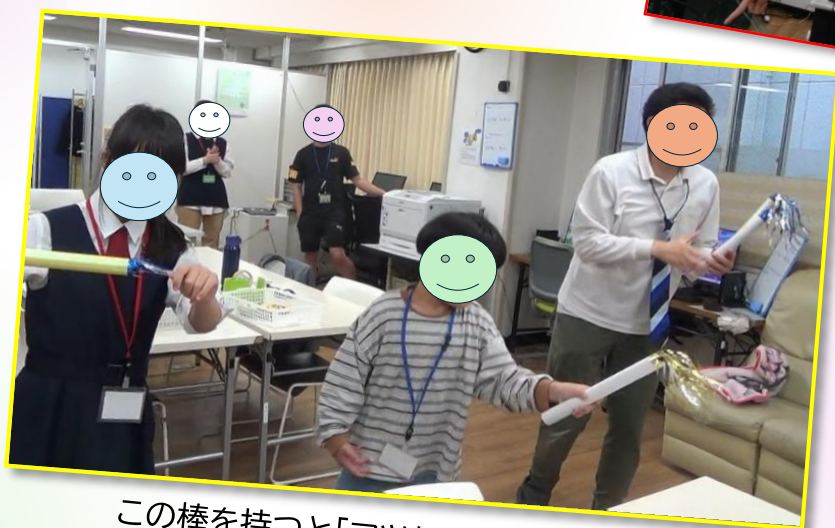
～体を動かすには好きな音楽で～

アリーバでのSSTでは心と体の健康のために、ラジオ体操、ダンスなどを取り入れて体を動かすプログラムも行っています。

運動をすることは気分転換にもなり、からだにもこころにもとてもいい効果が表れます。「体操をしよう！」だと面白くないので、youtube でみなさんが好きな歌を流して踊ったり歌ったり。人気なうたは「マツケンサンバ」「しまじろうのわお」「アンパンマン」などなど・・・結構もりあがります！！



さあ、知っている曲はでてくるかな！？



この棒を持つと「マツケンサンバ」！！