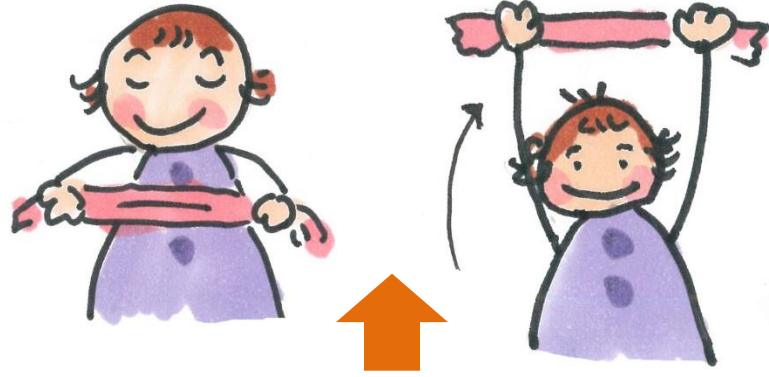


## 2. タオルでバンザイ(2回)

タオルの両端を持って引っ張りながらバンザイをします。  
上にぐーっと伸ばすように行いましょう！  
息を吸いながら上げ、吐きながら下げましょう！



## 3. わきを伸ばしましょう(左右4回)



## 4. 前にグーっとのばしましょう(2回)

タオルの両端を引っ張りながら、背中を丸め前にぐーっと伸ばすように行いましょう！



## 1. そうきんしほり(2回)

さあ！タオルをギュッと握って、そうきんを絞るように力を入れましょう。



古賀市  
家トレCM体操

元気な人は..立って、心細い人は..すわってもだいじょうぶ。

ニヤンともたのいね...

お！CMはじまたよ さーさータオルをもって、CM体操はじめよう！

おまけコーナー

CMのたのしみは、タオルを絞るときにね

## 5. 腰をねじりましょう(左右4回)

タオルをひっぱりながら、右にねじりましょう

左にも同じようにねじりましょう



## 8. しんこきゅう(2回)

タオルの両端を持って引っ張りながらバンザイをします。  
上にぐーっと伸ばすように行いましょう！  
息を吸いながら上げ、吐きながら下げましょう！



## 7. うしろぞり(2回)

タオルを後ろで持ち、両側に引っ張るように胸を反らせましょう。  
肩甲骨を寄せるように行くと効果的です。  
そのまま左右に



## 6. ひざタッチ(左右4回)

片脚ずつ上げながらタオルにタッチしましょう。ふらついてしまう方は座って行いましょう。



感動番組では、涙がふける。

くやしい結果には、タオルをかめる！

応援にもりあかれば、タオルをまわせます。

テレビ見るときの、おともは、タオルでしょう。