



養父市会議前体操(かいぎまえたいそう)!

足: かいぎまえ~かいぎまえ~会議前体操

フミキカキ
エツキ



肩: 肩をあげて 後ろにまわして 上げ下げ 会議前体操~



首: 眠くなったら このツボ押すと ふきとぶ 会議前体操~



肩甲骨: 両手を組んで 前に出して ちぢめる 会議前体操~



腰: 右にひねり 左もひねると 腰楽(こしらく) 会議前体操~



体側: 右わき伸ばし 左も伸ばし うしろ手組んだら 胸を張る



かいぎまえ~かいぎ前まえ~会議前体操!!!

