

うー茶んサンバで体操! しよう~♪



うー茶ん
体操コーディネーター
切明友子

監修
京都府立医科大学
木村みさか教授



はじめに

京都府立医科大学
木村みさか教授より

<うー茶ん>サンバde体操

運動は身体によい。わかっているよ、でも・・・。こんな方はぜひ<うー茶ん>サンバにあわせ動いてみませんか。からだも頭(脳)もほぐしましょう。家族や仲間と行うととっても楽しいでしょう。継続は力なり。健康づくりのツールにして下さい。



気持ちよく、からだを動かしたい～そんな想いを実現するために<うー茶ん>サンバの曲に合わせて、楽しくからだを動かすための体操です。ぜひ、こことからだの健康づくりにお役に立てていただければ幸いです。

さあ無理をせず今日から うー茶んGo Go Go げんき げんき イエーイ♪

※まず、安定した椅子を利用して、無理をせず自分の体調に合わせて行ってください。

- ・製作：宇治市
- ・監修：京都府立医科大学 木村みさか教授より
- ・協力：宇治市健康づくり<うー茶ん>連絡会
- ・体操コーディネーター：宇治市健康づくり<うー茶ん>連絡会事務局
管理栄養士 切明友子

うー茶んサンバde体操イラスト♪

のマークは体操の説明

♪は歌の歌詞

*無理をしないで、できる範囲で行なってください。お腹を意識して、頭の上からつられるように 背中を伸ばしてください。

♪1番♪



♪ゆめをもって げんきでゆこう ♪じぶんらしく いきるため

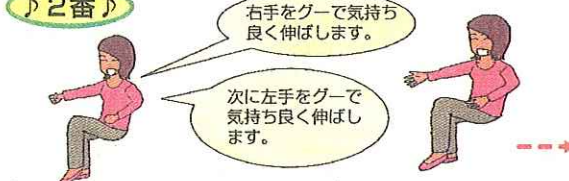


♪ゆめをはくくみ げんきでゆこう ♪いまのわたしをいかすため

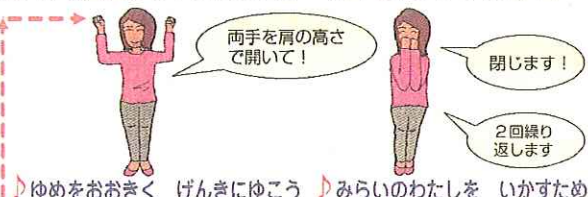
*ここから♪1番~3番同じ ♪うじのまちかど あなたとわたし ころつないで あきらめなくて



♪2番♪



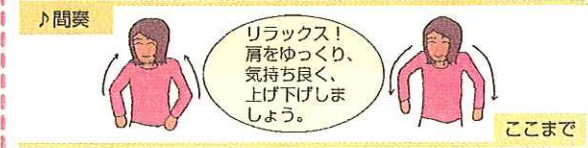
♪ゆうきをもって げんきでいこう ♪じぶんらしく いきるため



♪ゆめをおおきく げんきにゆこう ♪みらいのわたしを いかすため

*ここから♪1番~3番同じ ♪うじのまちかど あなたとわたし ころつないで かがやきあって

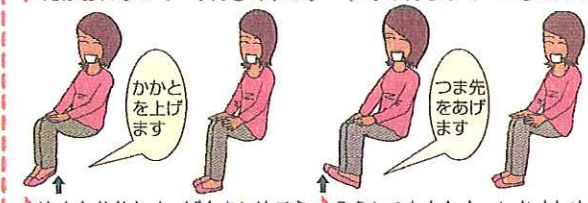
♪うー茶んうー茶ん GO!GO!GO! ~ ♪げんきげんき ♪イエイ!



♪3番♪



♪えがおになって げんきでゆこう ♪じぶんらしく いきるため



♪ゆめをおおきく げんきにゆこう ♪みらいのわたしを いかすため

*ここから♪1番~3番同じ ♪うじのまちかど あなたとわたし ころつないで きらめきあって

♪うー茶んうー茶ん GO!GO!GO! ~ ♪げんきげんき ♪イエイ ~ ♪げんきげんき ♪イエイ!まで (おわり)

うー茶んサンバ

健康つりハッピー茶んV連絡会
テーマソング
切明及子 作詞
前田 肇 作曲

- 1 夢を持って元気で行こう
自分らしく生きるため
夢を育み元気で行こう
今の私を生かすため
宇治の街角 あなたとわたし
心つないで あきらめなくて
うー茶ん! うー茶ん!
GO!GO!GO!
げーんき 元気 イエイ!
- 2 勇気をもって元気に行こう
自分らしく生きるため
夢を大きく元気で行こう
未来の私を生かすため
宇治の街角 あなたとわたし
心つないで かがやきあって
うー茶ん! うー茶ん!
GO!GO!GO!
げーんき 元気 イエイ!
- 3 笑顔になって元気で行こう
自分らしく生きるため
夢を大きく元気で行こう
今の私を生かすため
宇治の街角 あなたとわたし
心つないで きらめきあって
うー茶ん! うー茶ん!
GO!GO!GO!
げーんき 元気 イエイ!