

ロコモ体操 片脚立ち 森のくまさん♪

【ひらかた元気くらわんか体操 Ver】

ある日 枚方で 体操が 始まった

片脚バランス 手をついていいよ～

ひこぼしの 言うことによ 筋トレを おやりなさい

片脚でバランス 骨も強くなる

踵（かかと）の重心を つま先や 内側へ

少し変えたなら 体幹（たいかん）も強くなる

《間奏です 足踏みをしましょう！》

あの人も、この人も 一緒に おやりましょう

めざせ1分間！ ロコトレの運動

片脚で 立ったなら バランスが 強くなる

1分間立てたなら 転びにくくなる

ひこぼしくん、ありがとう 私たち 続けます

元気くらわんか～ 枚方の体操