

♪ 「悪質業者お断りの歌」健康体操 ～「うさぎとかめ」のメロディで～

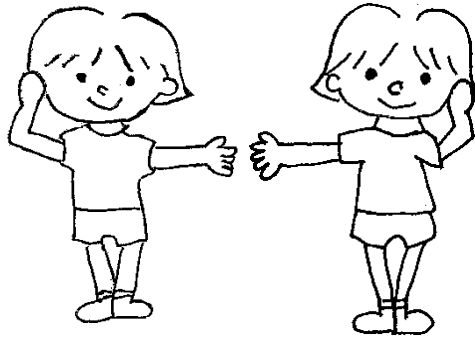
もしもし



両手で手招きするように

- ①右：グーで耳元へ
左：パーで横に伸ばす
- ②右：パーで横に伸ばす
左：グーで耳元へ

奥さん



こんにちは



礼（こんにちはの挨拶）

健康



両手で腰をたたく

食品



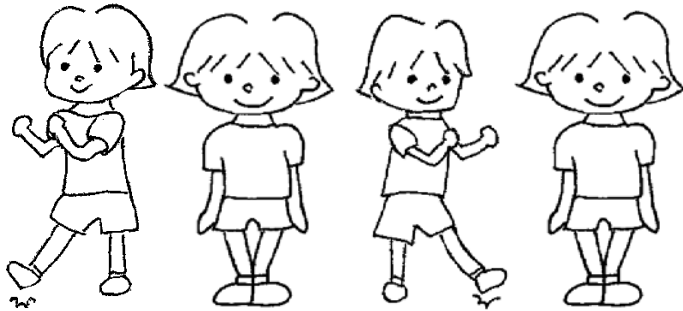
両手で太ももをたたく

送ります



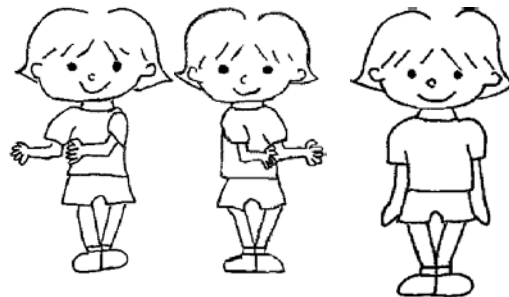
両手を前に出す
右足前に出す

頼んだ覚えは



両手をグー、脇をしめて肘を曲げる。
片足を前に出しかかとをつける（右→左）

ありません



体ごとひねる
（右→左→正面）

きっぱり



右手：右上→左下、左上→右下に×を
描くように下ろす。左手は腰。
両足を広げ、左→右に体重移動する。

はっきり



断ろう



手を肩に置く。
足は軽く曲げる。



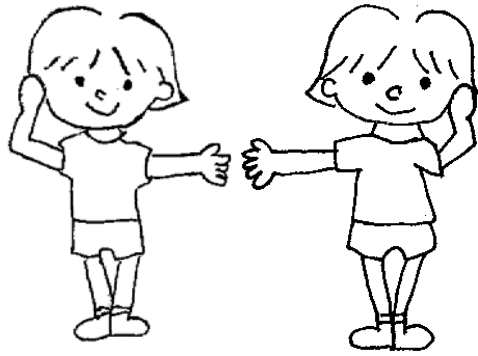
両手を上に上げる。
手のひらは内側。

もしもし



両手で手招きするように

ご主人



①右：グーで耳元へ 左：パーで横に伸ばす
 ②右：パーで横に伸ばす 左：グーで耳元へ

こんにちは



礼（こんにちはの挨拶）

年金



両手で腰をたたく

医療費



両手で太もも・脛をたたく

返します



両手を右に出す
右足前出す

いそいでATMで



左向きで腕ふり



右向きで腕ふり

手続きを



正面で左足→右足→左足と足踏み

しまった

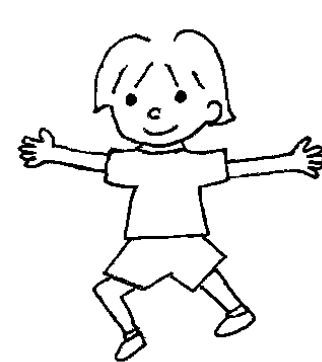


肩の上で両手をグー
体をひねる（右→左）

すっかき



たまごだ



右足を出す
手を体の中心から
横に広げる