

$100 - 7 = 93 \cdot \cdot 93 - 7 =$
 $103 - 7 = \cdot \cdot \cdot$
 パパパパ～タタタタタタ
 カカカカカカ ララララ～
 あいう・えおか・きくけ・こさし
 昨日の晩御飯は



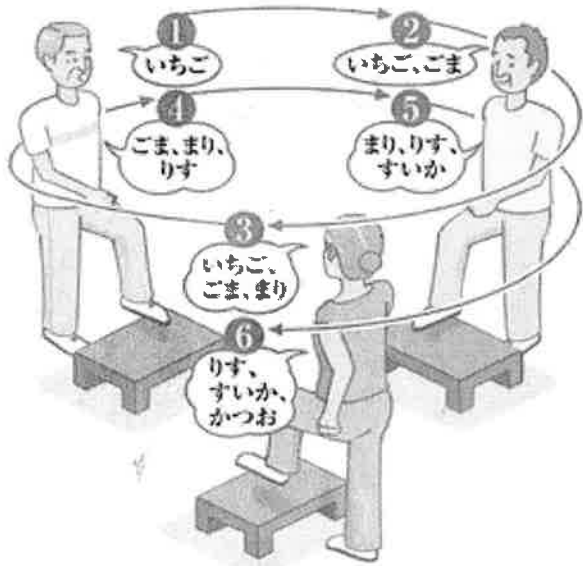
スタート

介護予防体操

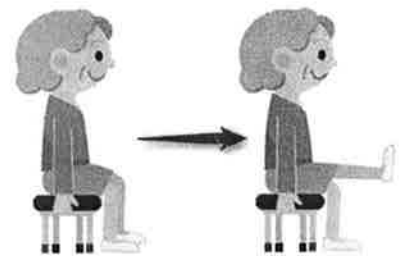
花は咲く・他



3人1組で、しりとりをしながら踏み台昇降



筋トレメニュー
ゆっくりします



笑って・お喋り・ お茶

折り紙又は指体操

