

いつでも  
見られる  
90分

体操 & 脳トレ



頭も体もほぐしまSHOW

七夕と星空の  
言葉あそび編

音楽や体操を  
ご一緒に!





# ふるさと♪

うさぎ追いし かの山  
小鮒(こぶな)釣りし かの川  
夢は今も めぐりて  
忘れがたき 故郷(ふるさと)

いかにいます 父母(ちちはは)  
恙(つつが)なしや 友がき  
雨に風につけても  
思いいずる 故郷(ふるさと)

こころざしを はたして  
いつの日にか 帰らん  
山は青き 故郷(ふるさと)  
水は清き 故郷(ふるさと)