



はんとけん体操

ーラジオでは初級編を流しますー

はんとけん体操は童謡を歌いながらゆっくりと80秒間カラダを動かしていく体操です。椅子を準備し、両足を床にしっかりつけて、背もたれにもたれずに正しい姿勢で体操を行いましょう。それぞれ曲が2回ずつ流れます。1回目は右手、2回目は左手とバランスよくカラダを動かしていきましょう。無理をせず、水分補給もしながら自分のペースで行いましょう。そして、子どもたちに負けないように、大きな声で歌も歌いましょう！！

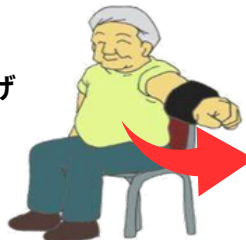
かごめ



①腕を前に上げる運動

4秒かけて腕を前にゆっくり持ち上げ
4秒かけてゆっくり降ろします

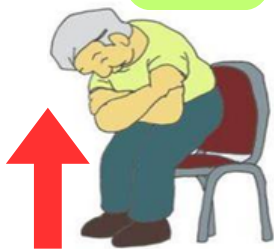
通りゃんせ



②腕を横に上げる運動

4秒かけて腕を横にゆっくり持ち上げ
4秒かけてゆっくり降ろします

もみじ



③椅子から立ち上がる運動

8秒かけてゆっくり椅子から
立ち上がります
8秒かけてゆっくり椅子に座ります
※机に手をついて立ち上がる等、
自分のペースで行いましょう。

桃太郎



④膝を伸ばす運動

4秒かけてゆっくり膝を伸ばし、
4秒目につま先を天井に向けます
4秒かけてゆっくり足を降ろします

春の小川



⑤脚を後ろに引く運動

4秒かけて膝を伸ばしたままゆっくり
足を後ろに引き
4秒かけてゆっくり足を降ろします

私は海の子



⑥脚を横に動かす運動

4秒かけてゆっくり足を横に開きます
4秒かけてゆっくり足を降ろします

～はんとけん体操をしている参加者の声～

体操のおかげで、杖を使わなくなった

できることが増えて、元気になったよ!!

みんなとおしゃべりするのが楽しい!!

簡単な体操だから、是非一緒にやりましょう♪

気が付けば、1週間が待ち遠しい!!

連絡なくお休みだと心配になり、見守り活動にも!!

【お問合せ先】

薩摩川内市地域おこし協力隊 尾野

TEL/FAX 0996-27-2978 (平佐西地区コミュニティ協議会)

平日：8時30分～17時15分

Mail : m.ono@pochan.jp

Instagram : hirasanishi_hantoken



てん

とう

10月10日は転倒予防の日

体操して楽しい・聞いて楽しい・集まって楽しい

「はんとけん体操」で転倒予防に取り組み、いつまでも楽しく元気に
地域で暮らせるカラダや居場所づくりをしませんか？

10月10日（土）10時からFMさつまさんで特別番組を放送します。今年の体操の音源となる童謡曲は全曲、平佐西小学校の児童のみなさんに歌っていただきました。子どもたちの元気な歌声に合わせて楽しく「はんとけん体操」をしてみませんか！また当日は、平佐リバーパークに特別会場を設けラジオ

ゆっくり歌うのが難しくて
練習を頑張りました。
私たちの歌声で
体操をしてください！



を聞きながら参加者の皆さんと一緒に「はんとけん体操」を行います。ぜひ、お気軽にご参加ください。詳細は下記をご確認ください。

さらに今年は、10月5日～10月11日を転倒予防週間としています。各地区で「はんとけん体操」に取り組む団体を裏面に掲載していますのでお近くの団体の取組に参加してみてください。

はんとけん体操の聖地 平佐西地区で

はんとけん体操で転倒予防!!

日時

令和8年10月10日（土）10時00分～

開場・受付 9時00分～ 開会式 9時30分～

場所

平佐リバーパーク 天辰町937-3

駐車場有り ご来場の際は気を付けてお越しください

※雨天中止

中止の場合は平佐西地区コミ放送
もしくはInstagramにてお知らせします。
ラジオは天候に関わらず放送します。
ラジオの周波数はFM87.1に設定を！
「FM++」から聞くこともできます。
右の二次元コードから繋がります。



HIRASANISHI_HANTOKEN
Instagram



FM++



会場アクセス

