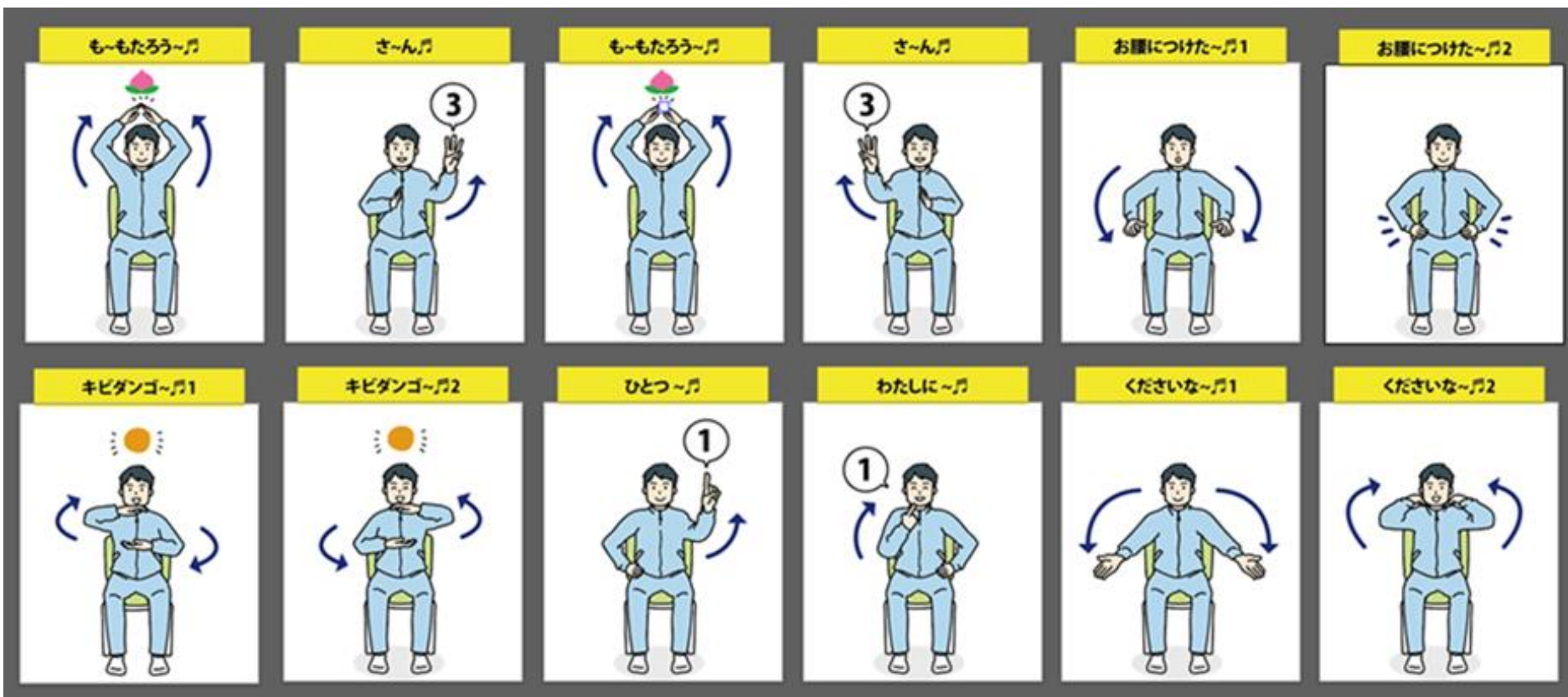


# 童謡ももたろう体操



- ① 通しでやってみましょう。  
⇒ 歌いながら行うことで、二重課題トレーニングになります。
- ② 足踏みをしながらやってみましょう。  
⇒ 足踏みも行うことで、転倒予防効果も期待できます。