

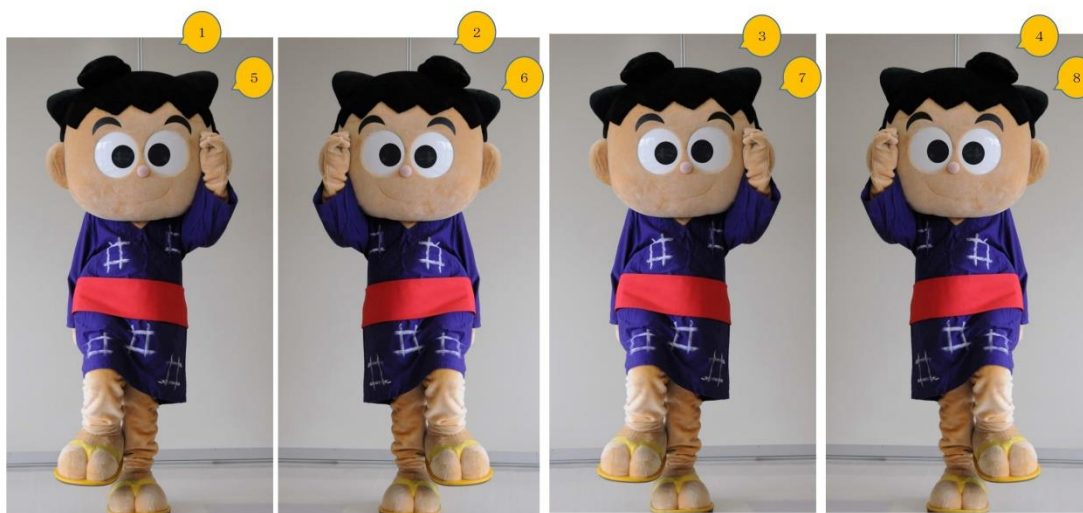
### 3. 屈伸運動②



屈伸をしながら、4回膝をさする

### 4. 足踏み運動

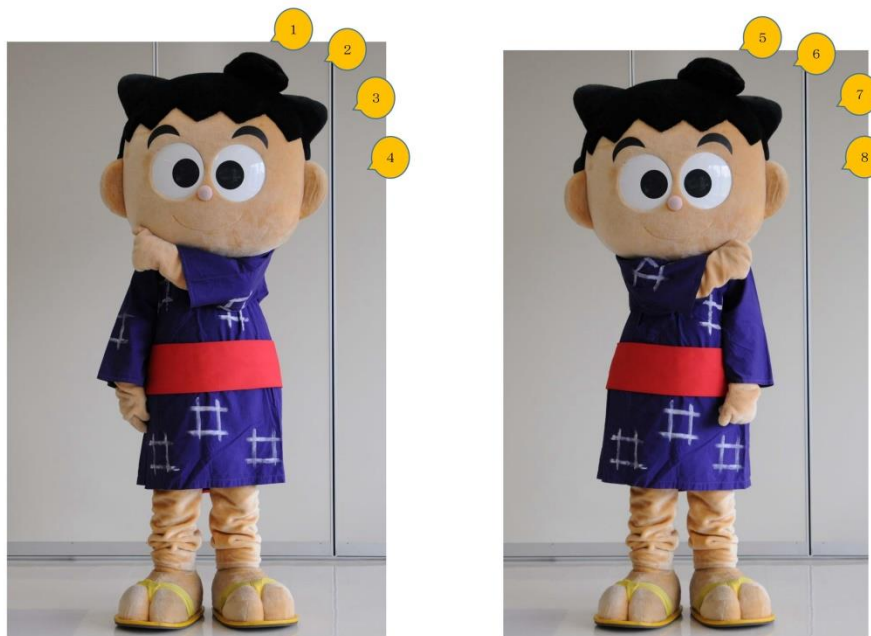
竜王山に元気よく登りましょう。



元気よく手をふりながら足踏み（8呼間）

## 5. 肩たたき運動①

竜王太鼓や寝太郎太鼓を叩くように。肩をほぐしましょう。



左肩4回、右肩4回 ×2回

### 竜王山

標高135.69mの竜王山は、市の南部周防灘に面しています。南の金比羅山と北の番屋ヶ嶽からなり、これに大丸山、東丸山、西丸山の屋根を加えて総称して竜王山といいます。竜王の名は、南峰の金比羅山の南端に祭る八大竜王宮から名付けられました。春は桜、初夏はヒメボタル、秋はアサギマダラが見られます。また、竜王山から見た夜景は「日本の夜景100選」・「日本夜景遺産」に認定されています。

## 6. 肩たたき運動②

足踏みをしながら肩たたきをします。  
同時に2つのことをすると脳が活性化されます。



左肩2回、右肩2回、左肩1回、右肩1回、万歳 ×3回