

# 佐倉ふるさと体操

「ふるさと」の  
うたに  
あわせて  
♪♪♪

- 体操作成・協力：NPO ニッポンランナース  
音楽療法士 小山 治子  
介護予防リーダー(市民ボランティア)の皆さん
- 監修：順天堂大学 スポーツ健康科学部 河合 祥雄 教授