

平成27年度 小平市 わかりやすい予算



主要事業・予算概要説明書

なかまちテラス

小平のみんなと作った
なかまちテラスの
キャラクターだよ!



こだいら独自の健康体操・こだ健体操です。いつまでも自分の足でしっかり歩ける身体づくりをしましょう。

サビ



サビは1番から5番まで同じ動作になりますが、最後のフレーズのみ動きが異なります。

しっかり腕をふって歩く



前に4歩進む

後ろに4歩戻る

「小」



まっすぐ立ち
手首を曲げる

「平」



片足立ちキープ
手を平行に動かす

※にっこり笑って
口角を上げる。

♪ ① 素敵な街です

② みんなの街です

*小平 よいよいよいところ

③ 夢見る街です

※一緒に歌いましょう

④ 豊かな街です

⑤ 楽しい街です

足はハの字でスクワット (腕は斜め上方) 左右1回ずつ



深呼吸



♪ ① 今度遊びに

来ませんか

*① ソレ 来ませんか

② 学園文化

咲き誇る

③ 雨が上がれば

虹が出る

④ 灯りまつりも

にぎやかに

⑤ 炉端話に

花が咲く

小平駅から
徒歩10分!!

人と情報の出会いの場



なかまちテラス

小平市立仲町公民館・仲町図書館



2015年3月オープン!

