



ごぼう先生といっしょに
旅する気分も味わえる!

ごぼう先生といっしょ

旅する気分で 健康イス体操

大きな字幕付き



KING RECORDS

¥3,630 (税抜価格¥3,300) | KIBE-185 | 本編48分

本格歌唱による音楽と旅情あふれる映像で
見るだけ聞かだけでも脳の刺激になるイス体操

1 出発 旅を楽しむ準備体操 約5分

ドンたパン体操 歌:ごぼう先生

2 北海道 名物おいしく発声体操 約5分30秒

北海盆唄 歌:三橋美智也

3 東京 手拍子のりのり体操 約5分10秒

TOKYOスカイツリー音頭

歌:なでしこ姉妹(永井裕子&井上由美子)

4 神奈川 体力アップ足踏み体操 約5分

ブルーライト・ヨコハマ 歌:山本あき

5 愛知 多世代みんなで盆踊り 約4分40秒

えびすくい音頭 歌:日置史帆・日置貴也

6 滋賀 筋力アップ波体操 約5分30秒

琵琶湖周航の歌 歌:倍賞千恵子

7 四国 88か所めぐる足踏み体操 約6分30秒

南国土佐を後にして 歌:ペギー葉山

8 ハワイ 晴れ晴れと全身体操 約5分10秒

憧れのハワイ航路 歌:岡 晴夫

9 ただいま みんなでリラックス体操 約5分

home 歌:木山裕策

準備体操をした後
名曲とともに
本編で体操を
お楽しみください



ダイジェスト動画はこちら

ごぼうジュニアの
ぽてと先生 ぴーち先生 おにぎり先生
も特別出演!

