

～ 筑後市歌体操 (タオル体操バージョン) ～

作詞 吉開 澄 / 作曲 藤枝 昭利 / 編曲 江口 孝生

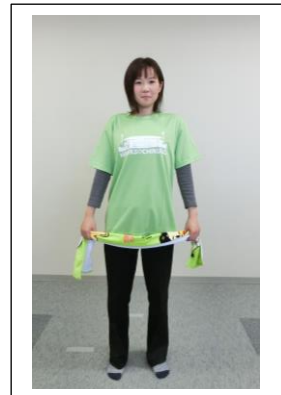
～ 間奏 ～ 深呼吸を2回します

1. 朝雲の(上) 緑の山に(下) こだま呼ぶ 矢部の(右) 清流(左)

上に伸びます



下します



上に伸びます



伸びたまま、体を左右に倒します



*タオルを用意して、曲に合わせて、体を動かしましょう

*無理のない範囲で伸ばしましょう



①うるわしの ②恵を受けて ③こがねなす ④みのりを誇る

(おなかのストレッチ・4回) 腕を上げながら、一步前に出て、上に伸びます

- ①
- ②
- ③
- ④



田園の(右) 都市(左)

手を前に出し、腰を左右にひねります



ああわが(右) 筑後(左)



2. 人の和の(上) 綾を織りなし(下) 建設の(上) 脈うつ(右) ところ(左)

上に伸びます



下します



上に伸びます



伸びたまま、体を左右に倒します



体操の動画を

- ・筑後市役所のホームページ、ちくご恋するチャンネル (広報ちくご・筑後市公式 YouTube チャンネル)
- ・フェイスブック

にて配信しています。



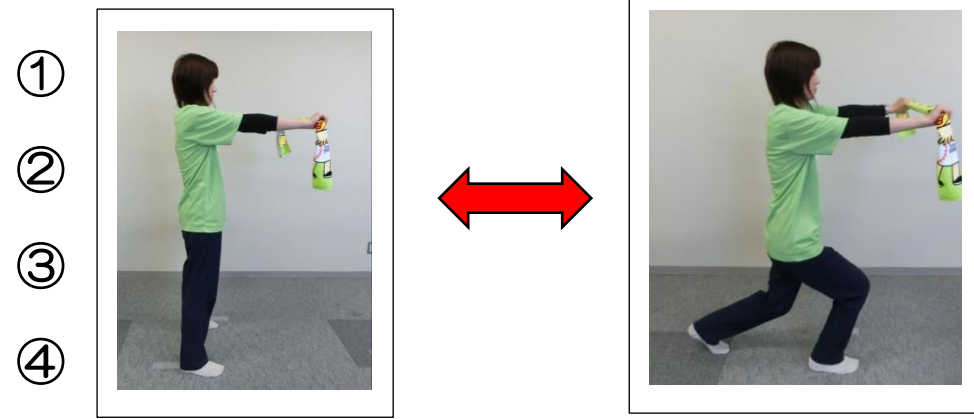
「筑後市歌体操」と検索！！

←スマホはこちら

ぜひ、ご覧ください！！

①ゆたかなる ②幸をあつめて ③躍進の ④鉄路はひびく

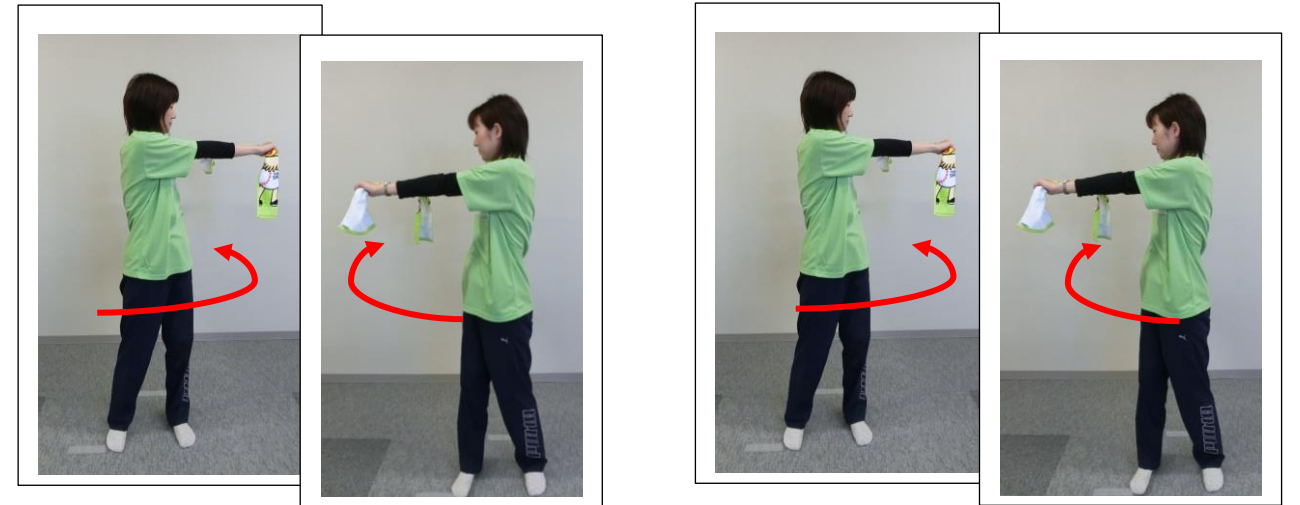
(一歩踏み出し運動・4回) 両手を前に出し、一歩踏み込んで戻ります



生産の (右) 都市 (左)

ああわが (右) 筑後 (左)

手を前に出し、腰を左右にひねります



～ 間奏 ～ リズムに合わせて かかとあげを8回、深呼吸を2回します

3. 花ふぶき (上) 幾夜をめぐり (下) 栄えゆく (上)

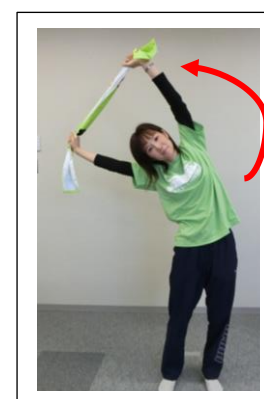
時代の (右) 息吹 (左)

上に伸びます

下します

上に伸びます

伸びたまま、体を左右に倒します



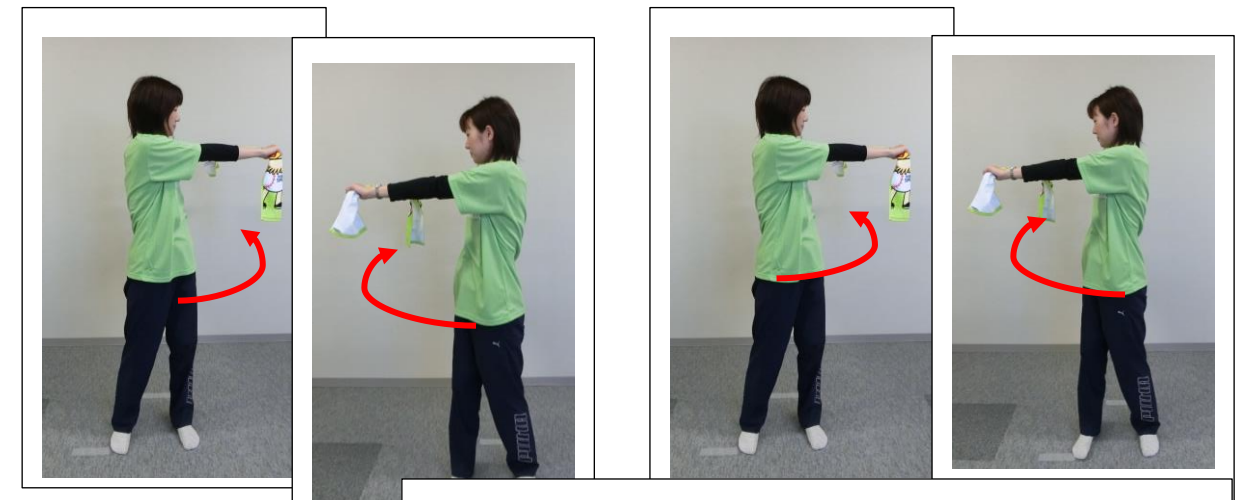
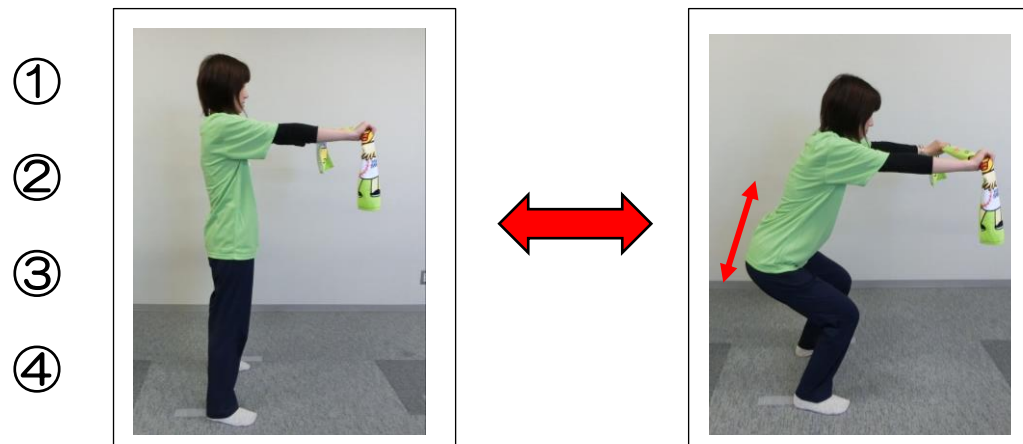
①永久に (とこしえに) ②若さあふれて ③霊泉の ④湯の香は匂う

観光の (右) 都市 (左)

ああわが (右) 筑後 (左)

(スクワット・4回) 両手を前に出し、膝の曲げ伸ばしをします

手を前に出し、腰を左右にひねります



最後に 軽く深呼吸を1回して終わります

<問い合わせ> 筑後市役所 高齢者支援課 高齢者支援担当
電話 0942-53-4255 担当 上田、関、水田