

たつの市歌健康体操

作成：平成19年8月28日

たつの市健康福祉部 健康課



前 奏



- 1 恵み 溢れる 揖保川の
- 2 夕焼け 映える 鷄籠の
- 3 潮風 わたる 御津の浜
- 4 天に 切り立つ 屏風岩



- 1 瀬音 清らかな 播磨野よ
- 2 樹々を巡って 流れるは
- 3 梅の香 やさしい綾部山
- 4 古代を 偲ぶ 新宮は



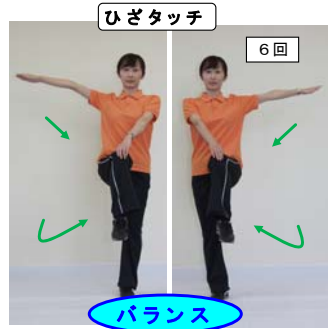
肩こり予防

- 1 燃える太陽身に 受けて
- 2 城下に 響く「赤とんぼ」
- 3 遙か室の津ながめれば
- 4 高い理想を 糧として



ウエストのひきしめ

- 1 命輝く この瞬間ぞ
- 2 文化の光 胸に満つ
- 3 小船の さきに夢かよう
- 4 未来を担う 架け橋ぞ



バランス

- 1 ああ 悠久の郷
- 2 ああ 詩歌の都

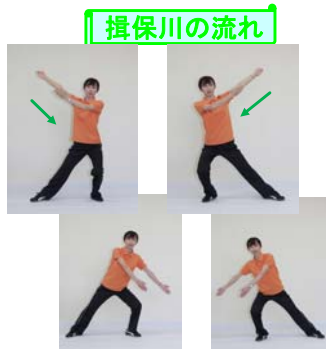


間 奏



背すじのストレッチ

- 3 ああ 瀬戸内の郷
- 4 ああ 科学の都



揖保川の流れ

- 1 我が たつの



バランス

- 2 我が たつの



肩まわ

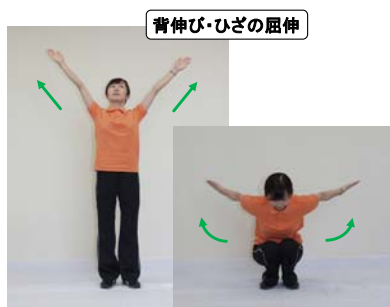
肩こり予防

- 3 我が たつの



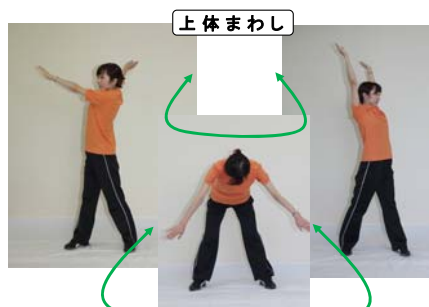
ストレッチ

- 4 我が たつの



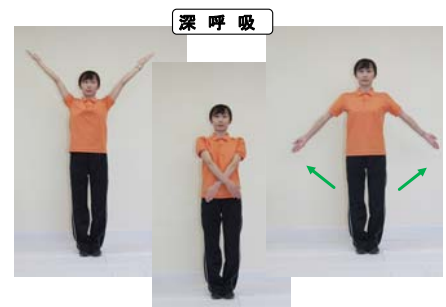
背伸び・ひざの屈伸

- 1 永遠に栄えあれ 永遠に栄えあれ



上体まわし

- 1 ああ、永遠に栄えあれ



深呼吸

- 1 我が たつの