

# さわやか音楽健康体操

『さわやか音楽健康体操』は年代を問わず誰でも手軽に楽しめる、音楽町町歌のメロディー（2分40秒）に合わせて行う体操です。イスに座って行うこともできます。写真は、左右反転していますので、鏡を見るように動かしましょう。

毎日の  
運動習慣に  
おすすめ

## 1 深呼吸とひねりの運動 ①♪前奏 ⑥♪間奏 ⑩♪後奏（深呼吸のみ）



## 2 グーパー運動 ②♪開ける大地 はてもなく豊かな稔り<sup>うた</sup>いつつ ⑦♪輝く歴史 今に次ぎ<sup>こころ</sup>自治の精神を基にして

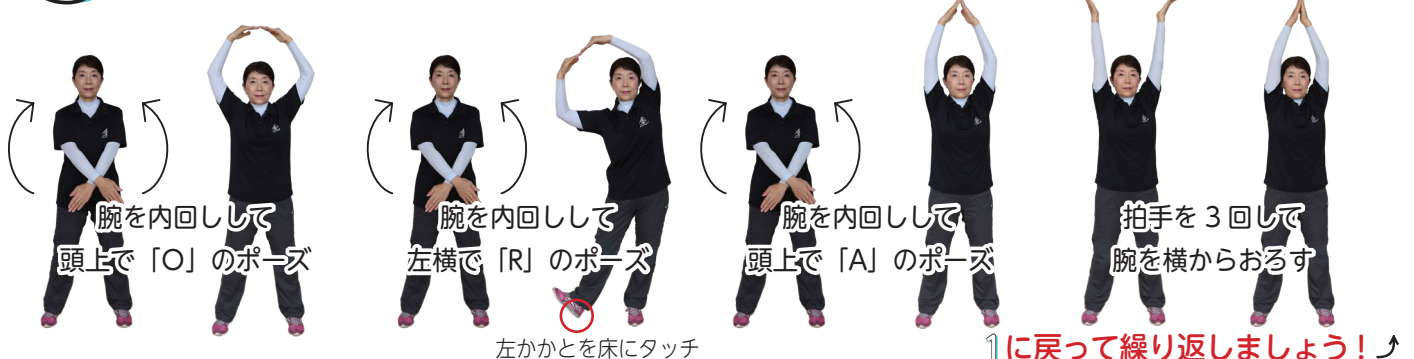


## 3 ワクワクとパンチ ③♪新たな息吹 夢多し 明日へ向かって建設の ⑧♪理想の郷に 花咲かす 人の和固く 励みあう



## 4 足踏み 16回 腕を大きく振って ももを上げましょう ④♪<sup>つちおと</sup>槌音高き 我が町よ ⑨♪<sup>みどりうるわ</sup>緑美し 我が町よ

## 5 ORAのポーズ ⑤♪音楽 音楽 音楽町 ⑩♪音楽 音楽 音楽町



●体操の動画は町ホームページで見ることができます。CD/DVDも配布しています。

