

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^{うた}いつつ ⑦♪輝く歴史 今に次ぎ^{こころ}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♪^{つちおと}槌音高き 我が町よ ⑨♪^{みどりうるわ}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。

