

♪ 町民歌にあわせて ♪

いきいき体操

健康づくり



香美町

～ 町民歌にあわせて～

いきいき体操

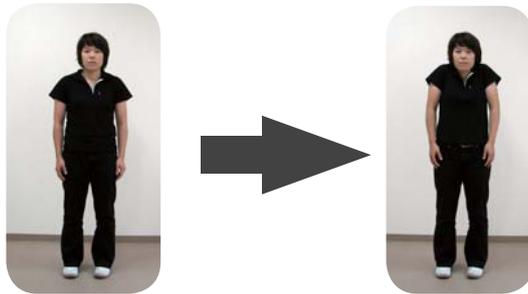
- 力まずに、ゆっくり自分のペースでしましょう。
- ひざや腰に痛みのある方やふらつきがある方は椅子に座ってしましょう。

♪ 香り立つ山並みよ～
また～川よ～

肩の上げ下げ

肩をゆっくりすくめ、ス
トンと腕をおとします。
4回くり返します。

体の緊張をほぐし、肩こ
りを予防します。

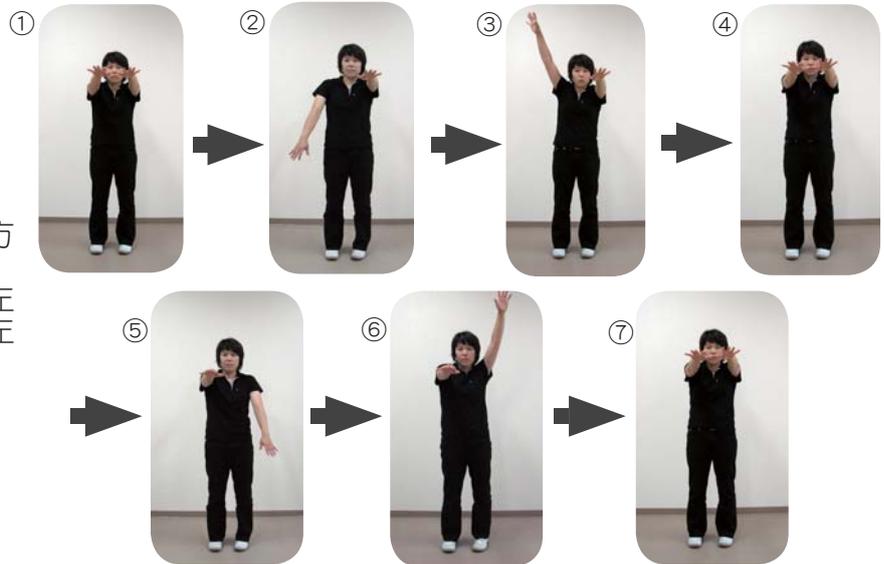


♪ 美しい 日本海
ここにあり～

肩まわし

肩甲骨も動かすように、腕を片方
ずつ大きくまわします。
前まわし（クロール）を右、左
後まわし（背およぎ）を右、左

肩甲骨をまわして、肩こ
りを予防します。

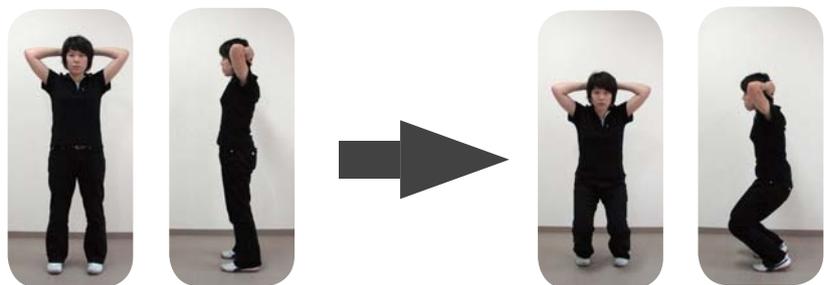


♪ みんなで築き和み合う～
いい笑顔～ いい仲間～

スクワット

背筋を真っ直ぐのばしたまま、
ひざを軽く曲げ伸ばしします。
2回または4回します。

下肢の筋力をつけ、若返
りの効果があります。

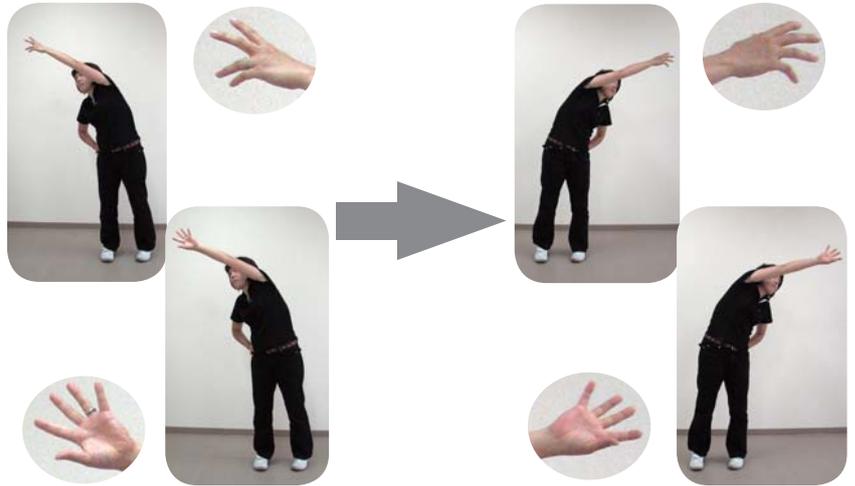


♪ いいねいいねが 合言葉～

体側ストレッチ

手を頭上に伸ばし、わき腹をストレッチします。
伸ばした手をねじります（高い所の果物をもぎとるように）。
片方ずつ、左右行います。

わき腹の筋肉をのばし、腰痛を予防します

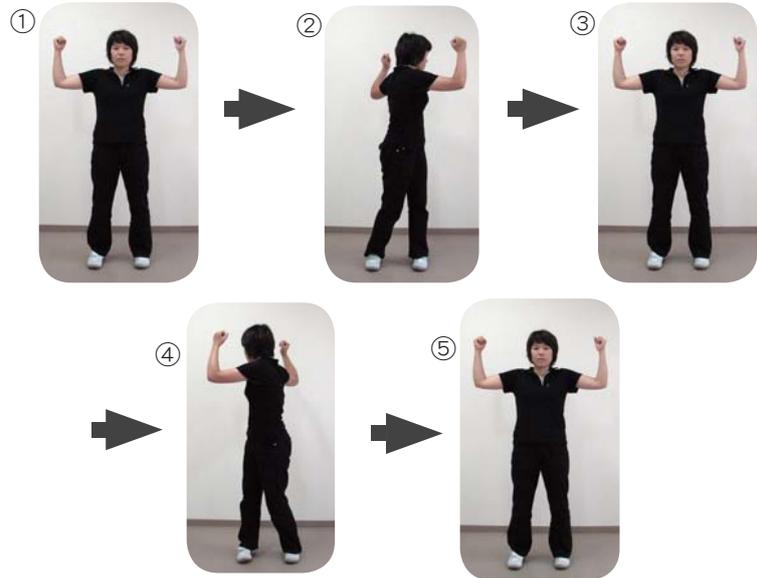


♪ はつらつ～香美町～ 私の町です～

体幹ねじり

ひじを直角に曲げ、上半身をねじります。
左右行います。

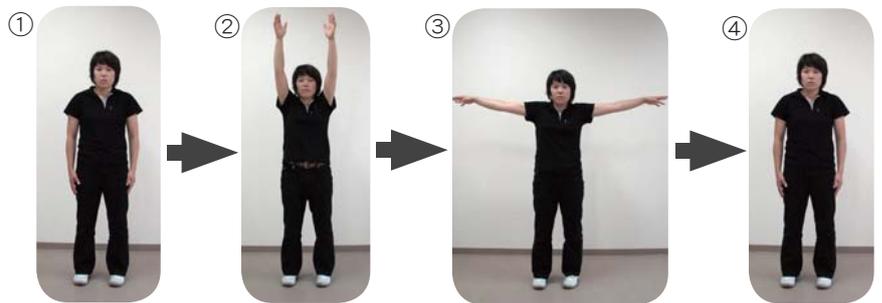
背中を伸ばし、バランスをとりやすくし、転倒を予防します。



♪ 間奏

深呼吸

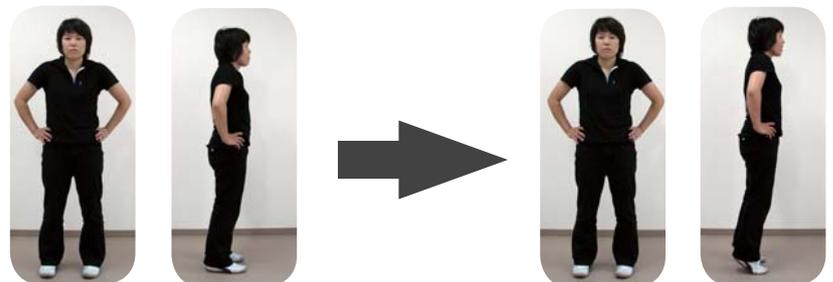
大きく鼻から吸って、口をすぼめて口から吐きます。



つまさき立ち

かかとの上げ下げをします。

下肢の筋力を強化し、バランスをよくします。



香美町町民歌

作詞・駒井 瞭
 補作詞・志賀 大介
 作曲・池田 八声
 編曲・山田 恵範

一、香り立つ山並みよ また川よ
 美しい日本海 ここにあり
 みんなで築き 和み合う
 いい笑顔 いい仲間
 いいね いいねが合言葉
 はつらつ香美町 私の町です

二、夕映えも漁火も まちの灯も
 絵葉書のようだねと 旅の人
 矢田川 今日も 水清く
 いい季節 いい景色
 いいね いいねが合言葉
 ほのほの香美町 私の町です

三、幸せの歌声が 聞こえます
 温かいだんらんの 窓明かり
 家族のきずな 守るまち
 いい出会い いい握手
 いいね いいねが合言葉
 いきいき香美町 私の町です
 いきいき香美町 私の町です

♩=104

か おり たつ やま なみ よ ま た か わー よ う つ
 く し い に ほ ん か い こ こ に あ り
 み ん な で き ず き な ご み あ う い い え が お い い な か ま
 い い ね い い ね が あ い こ と ば
 は つ ら つ か み ち ょ う わ た し の ま ち で す

