

桐生市介護予防体操

歌詞1番

* 間奏はかかと上げ8回で、リズムを刻みます。



赤城山 月の影澄み

16歩足踏みをします。

渡良瀬の ささやくところ

腕と脚を前に突き出します。
右腕脚2回、左腕脚2回。



永遠の 幸とのぞみは 天地と ともに微笑む

腕と脚を横に突き出します。
右腕脚2回、左腕脚2回。



* 3歩でリズムを整えます。



わが桐生 光の都

しゃがみ、膝を触ります。
立って腰を触ります。4回。



おおらかに なごやかに ともに栄えよ

大きく肩を回します。
3回。



最後は、大きく深呼吸。



桐生市介護予防体操

歌詞2番



名に薫る 天与の業は

16歩足踏みをします。



錦織る 機ひびきも

脚を前に踏み込みながら、腕を前に突き出します。
右腕脚2回、左腕脚2回。



生産の よろびあふれ はつらつと ちまた伸びゆく

脚を横に踏み出しながら、腕を横に突き出します。
右腕脚2回、左腕脚2回。



* 3歩でリズムを整えます。



わが桐生 力の都

しゃがみ、膝を触ります。
立って腰を触ります。4回。



すこやかに なごやかに とともに栄えよ

大きく肩を回します。
3回。



最後は、大きく深呼吸。



桐生市介護予防体操

歌詞3番



新生の 郷土ゆたかに

8回膝を触ります。



平和呼ぶ 文化の恵み

脚を前に踏み出しながら、腕を前に突き出します。
腕を引きながら、後ろに一步下がります。
前・後ろ・前・戻る。前・後ろ・前・戻る。
右腕脚1回、左腕脚1回。



昇る日も 色もさやかに 明朗の 市政は映ゆる

脚を右横に踏み出しながら、腕を左に突き出します。
脚を左横に踏み出しながら、腕を右に突き出します。
右腕脚1回、左腕脚1回。



わが桐生 理想の都

天を突くようにスクワット。
しゃがんで伸びてバンザイ！4回。



きよらかになごやかに とともに栄えよ

大きく肩を回します。
3回。



最後は、大きく深呼吸。