

間奏（32呼吸間）

間奏中に、立ち上がりイスの背もたれ側に左から移動する。できる人は、待機中に足踏みを行う。



**3番**

◇股関節の柔軟  
◇大腰筋  
◇中殿筋  
◇内転筋  
の筋トシ

♪由緒（いわれ）ある

⇒ ♪史跡のさとに



横向きで、左手をイスの背もたれに、右足を後ろ【1, 2】、横へ【3, 4】、前へ【5, 6】、元に戻す【7, 8】 繰り返し【9~16】

♪よろこびて

⇒ ♪住みゆく誇り



上記動作を繰り返し【1~8】

足踏みで反対向きに【9~16】

♪大日の

⇒ ♪塔なつかしく

◇股関節の柔軟  
◇大腰筋  
◇中殿筋  
◇内転筋  
の筋トシ



横向きで、右手をイスの背もたれに、左足を後ろ【1, 2】、横へ【3, 4】、前へ【5, 6】、元に戻す【7, 8】 繰り返し【9~16】

♪すこやかな

⇒ ♪くらしの歌が



上記動作を繰り返し【1~8】

足踏みで正面を向く【9~16】

◇すね、もも、肩  
のリラックス



すね3回【1~4】、ももを3回ずつたく【5~8】、肩3回たく【9~12】 手ばたき3回する【13~16】



後奏（24呼吸間）

◇深呼吸



手を下から、ハートを描くように顔の前に【1~4】 その手を逆動作で戻す【5~8】 繰り返す（全部で3回行う、ゆっくりと2回でもよい）【9~24】

足利市歌  
われらのまちに

清水次郎 作詞  
市民に親しまれる 補作詞  
歌制定委員会  
八洲秀章 作曲

Moderato

さ わ や か な ひかりのいとーに お  
ら れ ゆ く みどりのよあーけ あ  
しーか が の かぜあたらしく あ  
す に む け ひろがるーゆめーが いま  
ひ ら く いまひ ら く われらのまちに

足利市歌  
われらのまちに

昭和57.11.14制定

- 1 さわやかな ひかりの糸に  
織られゆく みどりの夜明け  
足利の 風あたらしく  
明日に向け ひろがる夢が  
いまひらく いまひらく  
われらのまちに
- 2 励みゆく ところにかおり  
競い咲く 文化の花よ  
渡良瀬の 川いきいきと  
あふれわく ちからも若く  
いまはずむ いまはずむ  
われらのまちに
- 3 由緒ある 史跡のさとに  
よろこびて 住みゆく誇り  
大日の 塔なつかしく  
すこやかな くらしの歌が  
いまびく いまびく  
われらのまちに



**足利市役所いきいき長寿課**  
本庁舎1階 16番窓口  
電話 20-2153