

間奏（32呼間）

間奏中は足踏み。 余裕のある方は足首・手首や首をそれぞれまわす。

3番	
<p>◇股関節の柔軟 ◇大腰筋 中殿筋 内転筋 の筋トレ</p>	<p>♪由緒（いわれ）ある ⇒ ♪史跡のさとに</p> <p>右足を床から上げて【1, 2】、外側に開く【3, 4】、開いた足を閉じて【5, 6】、足を床に下ろす【7, 8】 繰り返し【9~16】</p>
	<p>♪よろこびて ⇒ ♪住みゆく誇り</p> <p>右足を床から上げて【1, 2】、外側に開く【3, 4】、開いた足を閉じて【5, 6】、足を床に下ろす【7, 8】 足踏み【9~16】</p>
<p>◇股関節の柔軟 ◇大腰筋 中殿筋 内転筋 の筋トレ</p>	<p>♪大日の ⇒ ♪塔なつかしく</p> <p>左足を床から上げて【1, 2】、外側に開く【3, 4】、開いた足を閉じて【5, 6】、足を床に下ろす【7, 8】 繰り返し【9~16】</p>
	<p>♪すこやかな ⇒ ♪くらしの歌が</p> <p>左足を床から上げて【1, 2】、外側に開く【3, 4】、開いた足を閉じて【5, 6】、足を床に下ろす【7, 8】 足踏み【9~16】</p>
<p>◇すね、もも、肩 のリラックス</p>	<p>♪いまびびく いまびびく ⇒ ♪われらのまちに</p> <p>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】</p>

後奏（24呼間）	
<p>◇深呼吸</p>	<p>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】</p>

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 ー 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
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 ころろにおかり
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
いまびびく いまびびく
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