

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

◇ひざ関節の柔軟

♪由緒 (いわれ) ある ⇨ ♪史跡のさとし



少し足を開き気味にして、ひざに手をあて、右側へまわします2回。繰り返して2回まわす (全部で4回)

♪よろこびて ⇨ ♪住みゆく誇り



少し足を開き気味にして、ひざに手をあて、左側へまわします2回。繰り返して2回まわす (全部で4回)

◇腰・おなかの柔軟

♪大日の ⇨ ♪塔なつかしく



肩幅くらいに足を開き、手を腰にあて、ゆっくりと腰を右、後ろ、左、前へ突き出して右回りに2回まわす。

♪すこやかな ⇨ ♪くらしの歌が



肩幅くらいに足を開き、手を腰にあて、ゆっくりと腰を左、後ろ、右、前へ突き出して左回りに2回まわす。

◇すね、もも、肩のリラックス

♪いまひびく いまひびく ⇨ ♪われらのまちに



すね3回、ももを3回ずつたたく

肩3回、手のひらを3回ずつたたく

後奏 (24呼間)

◇深呼吸



手を下から、ハートを描くように顔の前にその手を、逆動作で戻す (8呼間で)。繰り返す (全部で3回行う、ゆっくりと2回でもよい)

足利市歌 「われらのまちに」

作詞：清水次郎
補作詞：市民に親しまれる歌
制定委員会
作曲：八州秀章

Moderato

さわやかな 光の糸に
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 動きゆく 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 いわれ 由緒ある 史跡のさとし
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
いまひびく いまひびく
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