

しずいハートソング

作詞：大岡 佳代 / 補作：玉井 清人 / 作曲：加藤 真一郎

1. **さんさん** 太陽 ふりかかる
わたしの しずいは 水の町
やさしい ^{ひと}人々と 愛の輪に
からだ 生き生き 仲間たち

★ { スイスイ スマイル
ヘルシー シスイ
スイスイ スイング
フレッシュ シスイ

2. おこうにつくば 空の青
富士のすがたを かいまみて
ハーブの香り さわやかに
町の心を いやします

♥ { スイスイ スマイル
ヘルシー シスイ
スイスイ スマイル
ヘルシー シスイ

3. 緑 残そう 子供たちに
すいせんの町 梅の町
^{いのち}生命 輝く 夢のある
この町 みんなでつくりましょう

★繰り返し
♥繰り返し



なかよしフラム

しずいハート体操



なかよしフラム

しずいハート体操とは？

だれでも気軽にできる、親しみやすい運動として『しずいハート体操』を作成しました。
体操の制作は日本体育協会スポーツプログラマーの三橋好子先生、監修は「しずい整形
クリニック」院長 松浦龍先生です。

立位で行う体操と、足腰が弱くなって運動はどれも苦手だという方でも安全にできるよう
に椅子に座って行う体操の2種類です。

皆さん、地域のグループ等でワイワイ楽しく「しずいハート体操」をやりましょう。

《注意事項》

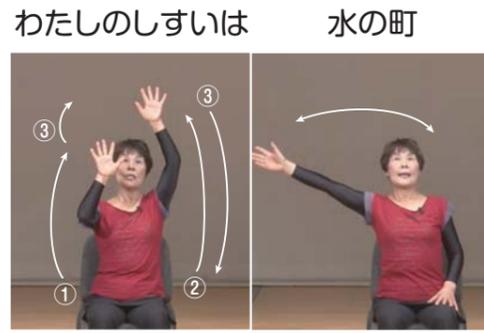
- ①体に痛みがある時は中止しましょう。
- ②運動の制限がある方は、医師に相談してください。
- ③しずいハート体操を始める前に準備体操を行って体を軽くほぐしましょう。

酒々井町

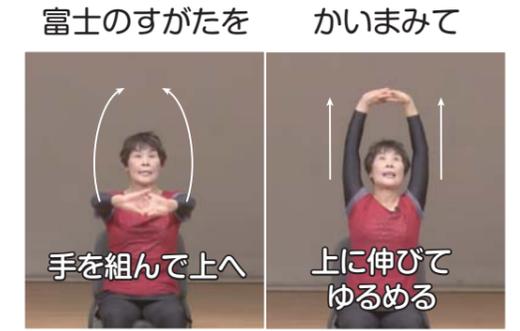
しすいハート体操 (座位)

◎対面式になっています

1番



2番



間奏1



間奏2 (①～⑧3回行う。3回目は早い動きで)



3番 (1番と同じ) → ★ → ♥ → 間奏1 → 間奏2 (早い動きで1回)