

歌詞に合わせた表現を楽しみましょう

笑顔が広がって



1 2 3 4  
5 6 7 8

手のひらを大きく開いて顔の横で表⇄裏に動かします。

脚と腹部、腰部の筋力強化

街中がきらめくよ 元気なまち 四日市～



1 2 3 4 5 6 7 8

両膝と足を揃えて右左に動かします。背筋を伸ばしながら行いましょう。(※2回繰り返し)

脚と腹部、腰部の筋力強化

(四日市) ～ ～



1 2 3 4 5 6 7 8

片脚ずつ右左に開いて戻します。右→左→右と3回行います。

後奏



1 2 3 4 5 6 7

胸の前で両手を外に回します。

元気に決めポーズ!

Hey!



8

よっかいちの“Y”でポーズ!

# 健康体操

# エンジョイよっかいち



【歌詞】

① みどり輝く お茶の里  
大空高く手を伸ばそう  
太陽が顔出せば さあ みんなで探検さ  
夢をのせる鯨船  
大入道がお出迎え  
萬古焼 諏訪太鼓  
長いそうめん トンテキ Yeah!!

\* ユリカモメが飛んで  
幸せ運んでくるよ  
サルビアは街中に  
愛の色 咲かせ広がる

② あすなろう鉄道の  
窓から景色見渡せば  
心が弾むよ 未来への希望

港町の輝きは  
みんなの夢の懸け橋さ  
ほくも わたしも ほら  
ドキドキ ときめく Fu!!

\* 繰り返し

君にこの気持ちがいま 届くといいな  
星空に広がる花 一緒に眺めよう Hey! 1・2・3・4  
こにゆうどうくんも笑ってる  
みんなの心にも 笑顔が広がって 街中がきらめくよ  
元気なまち 四日市 Hey!

健康体操の音楽(ダウンロード)や振付動画(YouTube)を、市公式サイトで公開しています。

<http://www5.city.yokkaichi.mie.jp/menu91094.html>

この体操は、音楽・振付を公募し、専門家がアドバイスを加え、制作しました。

音楽アドバイザー : 金城学院大学 講師 磯部 澄葉  
体操アドバイザー : 東海学園大学 教授 島岡 清  
東海学園大学 講師 田中 望  
著作・製作 : 四日市市役所



平成28年1月製作

【注意点】

- ①体調に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。
- ②安全な場所で行いましょう。
- ③楽に呼吸ができる範囲で行いましょう。
- ④椅子は安定しているものを使用しましょう。

## 四日市市