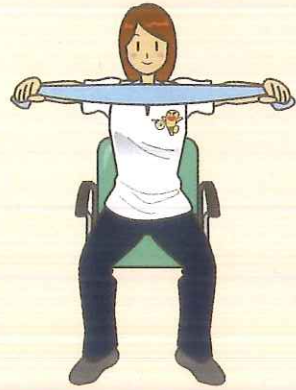


FＭはなび(87.3MHz)だいせんいさいき体操

のびのびタオル体操 ～大仙市民の歌「夢、この大地」の曲にあわせて～

★始まりの姿勢★



ポイント!

- 息が止まらないようにゆったりとした呼吸を心がけましょう!
- 体調や体力にあわせて無理なく動きましょう!

前奏♪

- 深呼吸やつま先とかかとの上げ下げを試してみましょう!

① 緑あふれる この大地



1・2・3



4・5・6



1・2・3



4・5・6 ×2回

② けだかくそびえて 鳥海山



1・2・3



4・5・6



1・2・3



4・5・6 ×2回

③ おおきなせなかに



1・2・3・4・5・6



(流れるように伸びやかに)×1回



④ 夢をのせ



1・2・3・4・5・6



(流れるように伸びやかに)×1回



⑤ 未来(あす)に羽ばたく 若い街



1・2・3



4・5・6 ×2回

間奏♪

- 首をゆっくりまわしましょう!(左右)



大仙市民の歌
「夢、この大地」

1. 緑あふれる この大地
けだかくそびえて 鳥海山
おおきなせなかに 夢をのせ
未来(あす)に羽ばたく 若い街

2. 生命(いのち)はぐくむ この大地
豊かに流れて 雄物川
夜空に舞う華 美しく
こころふれ合う 夢の街

放送時間(平日のみ)

1回目… 9:55～10:00
2回目…15:55～16:00