

きつみん体操

さくし こうの れいじ
作詩:河野礼治
さつきよく みんよう せんろ つづ
作曲:アメリカ民謡(線路は続くよ)

① きつきでげんきに ^{たの}楽しくすごそう
みんなであつまり ^{はなし}話をしよう
きつみん体操で ^{たいそう}からだもげんき
うで・あし・おなかを ^{きたえ}よ

② うでのちからつけて ^{やさい}野菜をつくろう
みんなにくばって ^{みんな}よろこぶ
野菜を ^た食べれば ^{からだ}もげんき
うでのちからつけて ^{かた}肩こり ^{よぼう}予防

③ あしのちからつけて ^{まつり}にいこう
山香・杵築・大田 ^{まつり}にいこう
山香エビネまつり ^{てんじん}天神まつり
横岳夏まつり ^{あそび}にいこう

④ あしを高くあげて ^{みんな}でおどろう
三ツ拍子・さえもん・六調子
楽しくあつまり ^{ぼん}盆おどり
100歳まで ^{さい}げんきに ^{ある}こうよ

⑤ あしを高くあげて ^{たか}坂道の ^{さかみ}ぼろう
杵築城にのぼり ^{きつき}城下町 ^{じょうかまち}みる
酢屋の坂もいっきに ^{すや}のぼって ^{さか}く
かいだんのぼって ^{どぶろく}まつり

⑥ かかとをたかくあげ ^{てんとうよぼう}転倒予防
みんな ^たでいっしょに ^{たべ}に ^{いこう}
ちりめん・かき焼き・山香牛
おいしい ^{さいご}いたけ ^{さいご}最後は ^{みかん}

⑦ ^{ふっくん}腹筋 ^{ようつう}きたえて ^{よぼう}腰痛予防
^{ぜんしん}全身 ^{きたえて} ^{げんき}です ^{ごす}
きつみん体操で ^{げんき}な ¹⁰⁰歳
みんな ^{きつき}で ^{たの}杵築 ^いで ^{楽しく}生きる

きつくないよ
みんなできるよ

