

未来を創る いのち輝く 志摩の海

きらりん志摩っこ体操

かがやく太陽 澄んだ青い空 ラララ
鼓動を感じて 笑顔の 準備OK～

爽やかな風に乗って
声出して 輪になって みんなで楽しもう

さあ声あわせ みんなの歌が

光かがやく志摩の海に！

リズムにあわせ 体もはずむ

君の笑顔が届く志摩じゅうに！

白い砂浜で 見つけた宝物 キラリ

潮風がくれた たくさんの プレゼント

春夏秋冬 魅力 いっぱい

海が好き 空が好き 志摩の恵みが

さあ踏み出そう 君の未来に

夢追いかけよう 夢かなえよう！

ワクワクするよ ココロも踊る

ステキな君の 未来にピース！

さあ声あわせ みんなの歌が

光かがやく志摩の海に！

リズムにあわせ 体もはずむ

君の笑顔が届く志摩じゅうに！

作詞：志摩市職員

作曲：廣田 P

体操考案：志摩市運動自主グループ

きらりん志摩っこ体操 おすすめポイント☆

- 生活習慣病の予防に
手軽に運動が行える！
- 子どもから大人まで、
年齢を問わずに楽しく
身体を動かせる！
- 道具を使わず手軽に
いつでもどこでもできる！
- 海女さんや伊勢えびなど
志摩市らしい動きも
ポイント！



志摩市誕生10周年を記念し、“健康づくりの面から志摩市を元気に盛り上げていきたい”という思いを込め、志摩市運動推進リーダー(※)及び、運動自主グループメンバーが作成しました。

※志摩市運動推進リーダー：健康づくりのための運動を推進するため平成17年度から志摩市で実施した養成研修を修了した人。

志摩市で活動する運動自主グループのアイデアから誕生した体操です！