

# 志摩しまウォーキング

しごと かつこう こそだ かいご とにかく いそが  
仕事に学校 子育て介護 とにかく忙しい  
りょこう あそ ぶ 旅行に遊び メールをしたら ランチも行かなきゃ

はたけ あせ なた なが  
畑で汗かき ドラマで泣いたら  
まえ む すす いる い 前向いていこう 歩きに行こう  
へこんでも まだまだいけるよ 平気さ

さあ しましま ある えがお ある 歩こう 笑顔で歩こう  
みんなで ある かお 歩こう 顔をあげて  
しましま ある げんき ある まいにち ある 歩こう 元気に歩こう 毎日歩こう

しゅくだい いそが  
宿題 ゲーム サッカー ピアノ なんだか忙しい  
メイクにダイエット おしゃれをしたら デートに行かなきゃ

いえ そと  
家でも外でも ストレスたくさん  
たばこも お酒も やめて 歩くよ  
へこんだ おなか こどもたち に じまん 自慢さ

さあ しましま ある えがお ある 歩こう 笑顔で歩こう  
みんなで ある かお 歩こう 顔をあげて  
しましま ある げんき ある まいにち ある 歩こう 元気に歩こう 毎日歩こう

げんき ともだち さそ  
元気になって 友達誘おう  
うみ やま たいりょう ほうさく  
海でも山でも 大漁豊作  
いえ そと むね は ある  
家でも外でも 胸張って また 歩くよ

さあ しましま ある えがお ある 歩こう 笑顔で歩こう  
みんなで ある かお 歩こう 顔をあげて  
しましま ある げんき ある まいにち ある 歩こう 元気に歩こう 毎日歩こう

しましま ある えがお ある みんな ある 歩こう 顔をあげて  
しましま ある げんき ある まいにち ある 歩こう 元気に歩こう 毎日歩こう

作詞：志摩市職員

作曲：廣田 P

体操考案：ヘルスフレンズ

体操監修：澤井 史穂

## 志摩しまウォーキング

### おすすめポイント☆

- 雨の日もできる！  
室内でできる！
- 音楽に合わせて  
楽しくできる！
- 年齢を問わず自分の  
ペースでできる！
- 普通に歩くより  
カロリー消費大！  
楽しみながら  
運動効果アリ！



<問い合わせ先>

志摩市健康推進課

電話：44-1100