

# 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 汗で汗かき ドラマで な 泣いたら  
まえ む 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 へい き 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 顔あげて  
しましま ある げん き ある 元気に歩こう まいにち ある 毎日歩こう

しゅくだい 宿題 ゲーム サッカー ピアノ なんか いそが 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 家で外でも ストレスたくさん  
たばこも お酒も やめて ある 歩くよ  
へこんだ お腹 なか こ どもたち に しまん 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 顔あげて  
しましま ある げん き ある 元気に歩こう まいにち ある 毎日歩こう

げん き 元気になって とも たち さそ 友達誘おう  
うみ やま 海でも山でも たいりょう ほう さく 大漁豊作  
いえ そと 家で外でも むね は 胸張って また ある 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 顔あげて  
しましま ある げん き ある 元気に歩こう まいにち ある 毎日歩こう

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 歩こう 顔あげて  
しましま ある げん き ある 元気に歩こう まいにち ある 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