

きほく活活体操

「今日も元気のタネをまく」

作詞・作曲 高石ともや

- 一. ヒノキ連なるいにしへの巡礼道
馬越・ツツラト・始神峠
ササユリゆれて紀北町
里では権兵衛種をまく
今日も元気の種をまく
- 二. 黒潮流れ 群とぶカムリうみスズメ
カツオ・伊勢エビ・ブリ・カマス
めぐみに感謝 紀北町
海ではマンボウ 夢見てる
みんなの幸せ 夢見てる
- 三. 街のにぎわい 三重きいながしま港市
船だんじりが 練り歩く
ひとみな集まって 紀北町
夢を集めて この街で
今日も元気の種をまく

『きほく活活体操』の効果

- ・ロコモティブシンドローム（運動器機能低下症候群）とメタボリックシンドロームの予防・改善
- ・生活習慣病の予防と改善
- ・生活活動能力の維持と向上
- ・主要関節の若返りと強化
- ・心と身体のリラクゼーション効果
- ・脳の活性化と体力アップ



ケーブルテレビで放送中！

行政チャンネル（123ch）

<放送時間>

- ①午前8時～8時30分
- ②午後3時30分～4時
- ③午後8時～8時30分

<放送内容>

健康運動指導士の竹内みほご氏による、きほく活活体操の解説を放送しています。体操を知らない方でも簡単にできますのでぜひ取り組んでみてください。



お問い合わせ / 本庁 福祉保健課 TEL:0597-46-3122
海山総合支所 福祉環境室 TEL:0597-32-3904

「きほく活活体操」のDVD・CDを配布しています！
ご希望の方は、上記お問い合わせ窓口までお越しください。



楽しみながら今日から実践！

きほく活活体操

きほく活活体操で
心も身体も元気に
リフレッシュ！

三重県紀北町
MIE KIHOKU

