

# 福老ソング

筋力トレーニングの歌

原曲「筋トレソング」

作詞・作曲 白石清  
編曲・演奏 高橋由貴子



一 さあ きたえよう

あしこしのばして

さあ きたえよう

むりせず ぎらくに

たいせつな もの

よのなかに ふたつ

まけない からだ

すこやかな ところ

二 さあ きたえよう

からだの すみずみ

さあ きたえよう

あすのひの ために

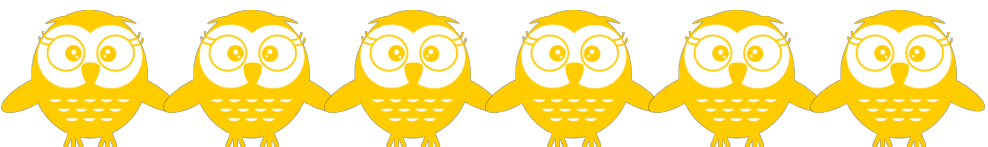
※たいせつな もの

よのなかに ふたつ

まけない からだ

すこやかな ところ

※繰り返し



ゆったりとした気分で歌いましょう

(平成十四年三月吉日)

(平成二十年十月吉日)

改題…内田好司

監修…浅川康吉