

延岡市民健寿体操 曲『五ヶ瀬の流れに』（小坂恭子 作詞・作曲・歌）

						
(1) 前奏 両手を腰にあて、膝の屈伸	(2) 緑も深き 高千穂へ～ 両手を前に組み伸ばす	(3) 川沿いを 駆け抜ける列車 伸ばした両手を上へ	(4) 天の岩戸に 風は止まり～ そのまま、右に倒す	(5) 岩陰の水に 鮎が跳ねる ゆっくり反対側に	(6) 哀しみの時～ 幸せの時～ ゆっくり開きながら 手を下ろす	
					(8)を繰り返す	
(7) 人は～ この川に祈る 両手を組んで背中 側上に挙げる	(8) 遥かな海へと～ 両手を左下から右上に振り上げる 両手を右下から左上に振り上げる を2回	(9) 流れ出る川よ～ 両手を右上から左下に振り下ろす 両手を左上から右下に振り下ろす を2回	(10) 望みを 浮かべて～	(11) 五ヶ瀬の 流れに～ 背中を丸め、膝を曲 げ、両手で丸をつくる		
						
間奏～ ぐっばー体操 8回	間奏～ 右肘に左ひざを上げてつけるように 左肘に右ひざを上げてつけるように	(12) 胸に 両手を指先まで伸ば して前へ、右足も前	(13) 清しく 前に出した手を両側 に開き手首を曲げる	(14) 延岡 そのまま手を後ろ		
					街をつなぐ 橋の上には (13)～(16)を繰り返す 日向の夢創る 子供達 (16)～(19)を繰り返す	
(15) の～	(16) 時を (13)の逆足	(17) 告げる	(18) 城山の	(19) 鐘		(20) 夕暮れの時
						
(21) 夜明けの時に	(22) 人はこの川に	(23) 憩う	(24) 遥かな～海へと～ 両手を前に出しながら、右足前、そのまま腰 を落とす	(25) 流れ出る川よ 膝の屈伸2回	(26) 輝りを 両手を前に出しながら、左足を前に	
						
(27) 浮かべて そのまま腰を落とす	(28)五ヶ瀬の流れに 膝の屈伸2回	らーらら、らーらら・・・五ヶ瀬の流れに～ (8)・(9)を繰り返す				終わりの伴奏で深呼吸の後、最後のポーズ