

ヘルシーサンバ

一、年に一度は健診 受けて

自分の身体を 調べてみよう

元気 元気 今元気

そんな自分に感謝して

毎日美味しく 赤・青・黄色

残そう噛める歯 元気な歯

8020 目指してサンバ

*あっち向いてサンバ

こっち向いてサンバ

みんなで踊ろうヘルシーサンバ

二、一日万歩 二人で万歩

三人・四人で 歩いて万歩

元気 元気 今元気

そんな自分に 感謝して

しっかり貯筋で 転倒防止

からだも心も 健やかに

健康寿命を 伸ばしてサンバ

*くり返し

三、何をそんなに 急いでいるの

人生せいぜい 八十じゃないか

元気 元気 今元気

そんな自分に 感謝して

ファーストフード だけでは

良くないよ

スローフードで 人生も

急がず焦らず ピンピンサンバ

健康音頭

一、いくつになっても 気は若く

十九・二十歳を 忘れない

適度な運動 筋力アップ

元気な身体を つくります

健康づくりは 健康づくりは

幸せづくり

二、毎日美味しく 食べてます

自分の歯で 食べてます

8020 目標に

人生楽しく 夢がわく

健康ライフは 健康ライフは

幸せライフ

三、爺ちゃん婆ちゃん パパにママ

みんなそろって 健やかに

食べ過ぎ飲みすぎ 注意して

腹は八分で 長生きを

健康家族は 健康家族は

幸せ家族

四、今日も明日も その先も

楽しい仲間に 囲まれて

まだまだ生きがい 見つけます

健康寿命を 伸ばします

健康音頭は 健康音頭は

幸せ音頭

*二回くり返し

