











## ふくちライフには、体操もあるとご存知ですか?



このふくちライフの曲や体操は、皆さんに楽しみながら健康に関心をもっていただけるよう制作しました。福知山ならではの福知山踊りの振りを取り入れたり、子どもから大人までできる体操として作業療法士や健康運動指導士の意見も取り入れながら完成しました。

また、この曲や歌詞カードのイラストについては、福知山市で活動されているアマチュアユニットの『チキンズキッチン』さんに作詞・作曲・歌を、福知山市出身のイラスト作家『塩見ちひろ』さんにイラスト作成を、ご協力いただき完成しました。



楽譜提供 チキンズキッチン 福知山市健康推進室