



両足をとんとんとびとびぼー！
ふたあしとんとんとびぼー！
ふたあしとんとんとびぼー！

ラジオ体操第一

一緒にすっぽーっつ！！



がばいふとお
しえのびの運動ー

腕ば前さいくうまげてから



ひねりーば
ひねりーば運動ー
ひねりーばひねりーば



前さい後ろさい
ひんまげんしゃい
ひんまげんしゃい



左横さい
ひんまげんしゃい

そいから横さいまぐつ運動ー



おきてない
ごちゃーば
そいくいかえらしえんばー



ナレーション：
宇都宮直高さん

佐賀弁ラジオ体操 はじめました！！



体操：佐賀女子高校
新体操部の皆さん

佐賀弁ラジオ体操第一

だいでんよかね～！ ラジオ体操第一、一緒にすっぽー！

腕ば前さいくう～上げてから、
がばいふとお背(しえ)伸びの運動
ほい！1、2、3、4、5、6

腕とモモの体操！
1、2、3、4、5、6、7、8
1、2、3、4、5、6

そいぎ、腕ばごいごいごいで回さんば！
5、6、7、8 1、2、3、4、5、6、

そいから足ば横さいひつとだかして 胸の体操
横さ～い、斜め上さい ふとお上げんば！5、6

そいから横さいまぐつ運動
左横さい、ひん曲げんしゃい。そいぎ今度は右さい
7、8 1、2、3、4、5、6

前さい後ろさい、ひん曲げんしゃい
ゆるうきゃー曲げて前さい3回、おきてさい、
ごちゃーば
反いくいかえらしえんば！1、2、3、4、5、6

ごちゃーば、ひねくい回す運動！
左さい、右さい、ななめ後ろさい、ふとおー、
1、2、3、4、5、6

足ば戻したない手足の運動！
1、2、3、4、5、6、7、8
1、2、3、4、5、6

そいぎ足ばひりゃあて、斜めん下さい、
じわ一つと2回きゃー曲げて
正面で反いくいきゃあて 5、6、7、8
1、2、3、4、5、6

ごちゃーば、ちゃんぎりみゃあすつごと回さんば！
1、2、こんだあ逆さい、5、6、7、8
1、2、3、4、5、6

足ば戻したない、両足や、とんびとんびぼ！
1、2、3、4
開りゃーて、閉じらんば！開りゃーて、閉じらんば！
1、2、3、4、5、6

手足の運動ばい！
1、2、3、4、5、6、7、8
1、2、3、4、5、6

しみゃーにゃ胸んやーなかまで、息ば吸わんば！
5、6、7、8
1、2、3、4、5、6、7、8

どぎゃんやつた？きゃあなえんごとせんばぼ！
今日も1日、きばらんばばい！そいぎんたね～！

佐賀弁ラジオ体操第二



体操：ティーンズミュージカル
SAGAの皆さん



ナレーション：内山敬太
(ケイタク)



体操：健康ひろげ隊

佐賀弁ラジオ体操第二

だいでんよかこ～、佐賀弁ラジオ体操第二、元気にすっぽー！

両足ん運動からすっぽ 1、2、3、4

腕と足ば、きゃー曲げて、ひん伸ばしんしゃい
腕ば上げて、きゃー曲げちゃー、ひん伸ばして
きゃー曲げちゃー、ひん伸ばして下ろしんしゃい

足ば曲げたい伸ばしたいすつとも、元気ゆーせんば
手足ん血のめぐいの、ゆうなつごと

そいぎ腕ば、前から横さい、ひりゃーちゃーおろして、
くうふとお回さんば
7、8
腕ばごいごいごいで動かさんば

そいぎー胸ん体操ばい、よかこ？
ふとー胸ばそいくいかやーて、
前さい、だらーて力ばぬかんば

胸いっぴゃー息ば吸いこまんば
気ん抜けたバルーンのごと、ひゃあてしまわんば

つぎは横さいひん曲ぐつ運動すっぽ
胸ん横の筋肉ば伸ばさんば
ひん曲げて、モモドばパンパン

そん腕ば、まん前からシタさい、振り下ろして、ぶい上げて、
わが後ろさいごちゃーば反いくいきゃあらせんば
後さい、前さい、反動ば利用すんない、
がばいヨカばい、ほんなこてさい

腕ば振りおろしてごちゃーばねじくいまわさんば
ふとお、前んにきで、こもおーして
ふとーふとー、こもーこもー、うしろんにきまで
ねじらんば

つぎはとんびとんびばい。モモドばひつぴゃーあげて
一方の足でとんびとんび
1、2、3、4

そいぎ、ごちゃーば斜めん下さいおしおつて
そいくいかやーて、心にゃーてまげんこ
1、2、3、4、5、6
ごちゃーば前さいうたわして、背中ん運動ばい
胸ばそいくいかやーて、手ば前さい後さい
ふとー振つてみてんしゃい 1、2、3、4

両方ん足でとんびとんびすつけんない
開りゃーて閉じて、閉じてくさい、開りゃーて

まちかつとで終わつぽ。はい、手足ん運動
腕ばさい、前んにきから横さい、しゃーてやらんば
3、4
きつかない、ちかつとよくわんば

しみゃーは、胸いっぴゃー息ばすうてー、
ひゃあてー、すうてー、ひゃあてー、すうてー
そいぎ、お疲れさんやつたない

だいでん、ごちゃーば一番大事にせんば！
こん佐賀市から、どんどんで
体ん強かもんばふやしていこうやっかい！
そいぎ、今日も一日がんばんしゃーい！

佐賀弁によるラジオ体操「佐賀弁ラジオ体操第一・第二」が登場!!
ちょっとユーモラスで懐かしい佐賀弁の響きがクセになるかも!!
会社で、地域で、ご家族で「佐賀弁ラジオ体操」で
楽しく健康になっちゃおう!!

佐賀市ホームページで公開中!!

音声・映像データのダウンロードができます!

<https://www.city.saga.lg.jp/main/37197.html>



佐賀市役所秘書課
シティプロモーション室

〒840-8501

佐賀市栄町1番1号

TEL：0952-40-7037

FAX：0952-24-3463

MAIL：promotion@city.saga.lg.jp