

いそごエコ体操 (夏バージョン)

テーマ あお うみ まも 青い海 守るんジャー あお そら まも 青い空 守るんジャー
す り む せんたい 3 R 夢戦隊 おど いそごマモルンジャーと踊る
いそごエコたいそう体操

1 番 プラこし〜に古紙にビン・カン・ペット
わ分けなきゃダメ〜だよ〜 (ダメ ダメ〜)
いそごエコたいそう体操

2 番 か もの い 買い物行くとき マイバッグ〜
いらぶくろないレジ袋〜 (NO-)
いそごエコたいそう体操

3 番 で 出かける時は〜 マイボトル
てがる の 手軽に飲めるよネ〜 (べんり べんり)
いそごエコたいそう体操

4 番 しょくじ 食事のときはのこ残さずた食べる
げんき た みんな元気に食べよう! (オー!)
いそごエコたいそう体操

中間サビ マモルンジャー マモルンジャー マモルンジャー マモルンジャー
す り む せんたい 3 R 夢戦隊 いそごマモルンジャー

5番 ^{なつ}夏〜の^{みどり}日差しに^{みどり}緑のカーテン
たくさん^{そだ}育ててね〜 (によきによき)
いそごエコ^{たいそう}体操

6番 ^{あさがた}朝方^{ゆうがた}夕方^{みづ}水まいて〜
にっこり^{あいさつ}ご挨拶〜 (これもエコだよ!)
いそごエコ^{たいそう}体操

7番 ^{かぞく}家族で^{ひとへ}一部屋^{あつ}集まって〜
^{えがお}笑顔で^す過ごそうネ〜 (ニッコリ♪)
いそごエコ^{たいそう}体操

8番 ^{ふうりん}風鈴つけて^たスイカを^た食べて
^{ゆかた}浴衣を着^きこなそう〜 (^{にほん}日本の^{なつ}夏だねっ)
いそごエコ^{たいそう}体操

終盤サビ マモルンジャー マモルンジャー マモルンジャー マモルンジャー
^{すりむせんたい}3R夢戦隊 いそごマモルンジャー
みんな^{ちきゅう}地球に^{やさ}優しい エコで^す過ごそうネ

いそごエコ体操 (冬バージョン)

テーマ あお うみ まも 青い海 守るんジャー あお そら まも 青い空 守るんジャー
す り む せんたい 3 R 夢戦隊 いそごマモルンジャーと踊る おど
いそごエコ体操 たいそう

1 番 プラこし〜に古紙にビン・カン・ペット
わ 分けなきゃダメ〜だよ〜 (ダメ ダメ〜)
いそごエコ体操 たいそう

2 番 か もの い 買い物行くとき マイバッグ〜
いらぶくろないレジ袋〜 (NO-)
いそごエコ体操 たいそう

3 番 で 出かける時は〜 マイボトル
てがる の 手軽に飲めるよネ〜 (べんり べんり)
いそごエコ体操 たいそう

4 番 しょくじ 食事のときは残のこさず食たべる
げんき た みんな元気に食べよう! (オー!)
いそごエコ体操 たいそう

中間サビ マモルンジャー マモルンジャー マモルンジャーマモルンジャー
す り む せんたい 3 R 夢戦隊 いそごマモルンジャー

5番 ^{ふゆ}冬〜のエアコン^{せつていおんど}設定温度
20℃^{めやす}目安だヨ〜 ^{りようかい}（了解！）
いそごエコ^{たいそう}体操

6番 ^{かさ}重ね^ぎ着^かひざ^か掛けしっかりしてネ
あつたか ^す過ごそうネ〜 ^{（ホツカホカ〜）}
いそごエコ^{たいそう}体操

7番 ^{かぞく}家族で^{ひとへ}一部^や屋^{あつ}集まって〜
^{えがお}笑顔で^す過ごそうネ〜 ^{（ニッコリ！）}
いそごエコ^{たいそう}体操

8番 ^{ふろ}お風呂を^わ沸かして^お追^だい炊きせずに
サッサと入ろうヨー ^{（これもエコだよ）}
いそごエコ^{たいそう}体操

終盤サビ マモルンジャー マモルンジャー マモルンジャー マモルンジャー
^{すりむせんたい}3R夢戦隊 いそごマモルンジャー
みんな^{ちきゅう}地球に^{やさ}優しい エコで^す過ごそうネ