



町内会・健康増進部&おおぞら会

★7月22日～8月30日迄★

健康増進のために「ラジオ体操」に参加お願いします!!

町内のみなさん「北公園」に健康のために「ラジオ体操」に参加しましょう。

町内会では・健康増進部とおおぞら会の皆様と一緒に下記の日程で「ラジオ体操」を実施します。子供たち高齢者のみなさん元気よく体操しましょう。

みなさん「ラジオ体操」に期待できる効果には

次の5つがあります。



*体形の維持

*血管の若々しく保つ

*呼吸機能を保つ

*骨粗鬆症の予防

*心身状態を良好に保つ



私たちがよく知るラジオ体操は「ラジオ第一」です。ラジオ体操という名称は文字通り、1928年にNHKラジオで放送されたことと呼ばれるようになりました。

・集合場所-北公園 ・時間-6時30分スタートです。

ラジオ体操・日程表

日	月	火	水	木	金	土
7 月						
21	22	23	24	25	26	27
休み	○	○	休み	○	○	休み
28	29	30	31			
休み	○	○	休み			
8 月						
				1	2	3
				○	○	休み
4	5	6	7	8	9	10
休み	○	○	休み	○	○	休み
11	12	13	14	15	16	17
休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み
18	19	20	21	22	23	24
休み	○	○	休み	○	○	休み
25	26	27	28	29	30	31
休み	○	○	休み	○	○	休み