

町内会・健康増進部&おおぞら会

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