

ラジオ体操で健康づくりを



ラジオ体操会を開催します

市は、ラジオ体操による健康づくりを進めています。誰でも気軽に参加できるラジオ体操会を、市内3カ所で開催します。

ぜひ、参加してください。

とき 6月4日(土)～8月28日(日)の毎週土・日曜日(第1期)
※3カ月を1期として、全2期開催します

※第2期の開催内容は、今後の「広報しづかわ」や会場でお知らせします

内容 ラジオ体操第1・第2

対象 どなたでも(居住地域は問いません)

参加料 無料

参加方法 開催日に直接会場へ

その他 ▽音源再生などの現地運営は、市スポーツ推進委員が行います(体操の指導は行いません)

▽雨天中止(各自で判断してください)

▽新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言の発令があった場合には、当該期間の開催は中止します

朝の空気の中
ラジオ体操で
1日を始めて
みませんか

(別表) 第1期ラジオ体操会の会場・日程

No	ところ	とき
1	子持ふれあい公園	6月4日(土)～8月28日(日)の毎週土・日曜日午前7時～7時15分
2	赤城健康公園	
3	愛宕山ふるさと公園	

▽自身の体調に合わせて、無理のない範囲で行うことを心がけてください
詳しくは、**■**スポーツ課(☎22241)へ。

令和4年度
第1回

ラジオ体操講習会 を開催します

「ラジオ体操指導員」の資格を取得できる全国ラジオ体操連盟公認の講習会を開催します。

ラジオ体操指導員になると、居住している近隣地域を対象として、ラジオ体操普及推進活動を行うことができます。

とき 6月25日(土)午後2時～3時30分(予定)

ところ 赤城総合運動自然公園スポーツセンターアリーナ

内容 ラジオ体操第1・第2、みんなの体操

※ラジオ体操の動きには、一つ一つの目的や期待される効果があります。講師の指導により、正しく効果的な体操を学びます

講師 全国ラジオ体操連盟指導委員の桜田敬子さん、田村恵美さん

対象者 市内在住・在勤の人

定員 100人(先着順)

参加料 無料

※資格取得には認定料(2000円)がかかります。

資格の取得は任意です

申込期間 5月20日(金)～6月3日(金)

※受付時間は午前9時～午後5時(閉庁日を除く)

その他 ▽既にラジオ体操指導員資格を持つている人も参加できます

▽当日の詳細は、参加者に通知します

▽新型コロナウイルスの影響により中止する場合があります

申込み・問合せ先 電話または直接**■**スポーツ課(☎22241)へ

(☎22241)へ



田村 恵美さん



桜田 敬子さん