



ラジオ体操で健康づくりを

週2回朝のラジオ体操でハツラツ元気に！

令和4年度
第2期

(別表) 第2期ラジオ体操会の会場・日程

No	ところ	開催日	時間
1	子持ふれあい公園	9月3日(土)～11月27日(日) の毎週土・日曜日 (週2回)	・9月、10月＝午前7時～7時15分 ・11月＝午前8時～8時15分
2	赤城健康公園		
3	愛宕山ふるさと公園		

誰でも気軽に参加できるラジオ体操会を開催します。秋の澄んだ朝の空気の中、ラジオ体操で1日をスタートしてみませんか。

今回は、令和4年度第2期目のお知らせです。会場でスタンブカードを配布します。毎月の実施回数の半分以上のスタンプを集めた人には参加奨励賞を贈呈します。

とき 9月3日(土)～11月27日(日)
ところ 市内公園施設3カ所
(別表のとおり)

秋のラジオ体操会 9月3日(土)からスタート



内容 ラジオ体操第1・第2
対象 どなたでも(居住地は問いません)
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は、当該期間の開催は中止します
▽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。

正しいラジオ体操の動きを学びましょう！

令和4年度
第2回



小坂 愛さん



藤元 直美さん

「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 9月24日(土)午後1時30分～3時(予定)
ところ 子持社会体育館
内容 ラジオ体操第1・第2、みんなの体操

ラジオ体操講習会を 9月24日(土)に開催します

※ラジオ体操の動きには、一つ一つの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藤元直美さん、小坂愛さん

対象 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 8月23日(火)～9月9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っ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