

ラジオ体操 DE 健康タウン

in ならしの

市民の皆さんの健康づくりを後押しするため、一般財団法人 簡易保険加入者協会と連携し、「ラジオ体操 DE 健康タウン in ならしの」を開催♪

今回は「ラジオ体操」や「みんなの体操」でおなじみの **桜田 敬子** 先生と **天井澤 愛里沙** 先生を習志野市にお呼びして、ラジオ体操の講習会を行います。皆さん、ぜひ御参加ください。



【日 時】平成27年5月29日（金）午後1時半～午後3時半

【場 所】市役所前体育館（旧習志野高校体育館）

【定 員】50人（最大70人まで）

【申込み】裏面の申込書に必要事項を記入し、郵送、FAXまたは持参で健康支援課に御提出ください。

【備 考】

- 当日は上履きを持参し、動きやすい服装でお越しください。
- 適度に休憩を取りながら進めますので、お気軽に御参加ください。
- 熱中症予防のため、飲み物を持参してください。（室内でも危険!!）
- イベントの最後に質問コーナーを予定しています。
ただし、時間等の都合により、実施できない場合があります。
- 講習中のビデオ・カメラの撮影はできません。

ラジオ体操・みんなの体操 まめ知識



皆さんお馴染みの「ラジオ体操」は、80年以上の歴史を持つ体操です。

（株）かんぽ生命保険の起源である逓信省簡易保険局が、昭和3年に「国民保健体操」として制定し、日本放送協会（NHK）のラジオ放送によって広く普及しました。

ラジオ体操の内容が、現在の「ラジオ体操第一・第二」として再構成されたのは昭和26～27年のことです。誰でも気軽に実践できる運動として、現在も多くの人に親しまれています。

そして平成11年、新たな体操として「みんなの体操」が制定されました。

この「みんなの体操」は、国連の「国際高齢者年」にちなんだもの。「ユニバーサルデザイン」という考え方のもと、年齢・性別・障がいの有無を問わず、すべての人々が楽しく安心してできる体操として考案されました。

【申込み・問い合わせ】

〒275-8601 習志野市役所 健康支援課 管理係（担当 山田・米納^{よねのう}）
電 話 451-1151（内線406） FAX 451-4822