

コロナ禍での健康づくり

ラジオ体操を推進

新型コロナウイルス感染症の流行により、外出自粛などで体を動かす機会が減少していませんか。体力の低下は、けがや病気、心の状態などに心身に様々な影響を及ぼします。ラジオ体操は、短時間で手軽に体の調子を整えるのにおすすめの体操です。

ラジオ体操の効果

ラジオ体操第一は、13種類の運動で構成されており、満遍なく全身の筋肉や関節、骨を動かせます。ラジオ体操を継続すると、柔軟性や筋力、骨密度、呼吸機能の向上、脳梗塞や心筋梗塞といった循環器疾患のリスク低下などの効果があると言われています。

**西会津オリジナル！
ラジオ体操動画を
放送中！**

現在、ケーブルテレビで西会津オリジナルのラジオ体操動画を午前8時25分から放送しています。ぜひ一緒に体操しましょう。

また、町では健康運動推進員と協力してラジオ体操の普及に取り組んでおり、現在ラジオ体操動画の第2弾を制作しています。完成次第、ケーブルテレビで放送予定です。



ラジオ体操講習会を開催します！

ラジオ体操は、体力向上と健康の保持や増進を目的とした、誰にでもできる運動です。今回は新型コロナウイルス感染拡大予防対策を行った上で開催します。入場無料ですので、この機会に正しいラジオ体操を学んでみませんか。なお、参加するには事前に申込みが必要です。

日時 10月25日(日)

- ①午前9時～10時15分
- ②午前10時45分～正午
- ③午後2時～3時15分

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、3回に分けて開催します。

会場 さゆり公園体育館

定員 各50名(先着順)

申込期間 10月5日(月)～16日(金)

※健康増進課まで電話で申込みください。

感染拡大防止対策ガイドライン

に基づき開催します

- ◎会場内の人数を制限し密集を防止します。
- ◎参加者は事前に申込みが必要です。
- ◎当日の体調確認と検温、アルコール手指消毒等を実施します。
- ◎マスクを持参し、講習中以外は着用をお願いします。
- ◎会場は窓を開け換気を行います。
- ◎今後の感染状況を踏まえ、講習を中止する場合があります。

講師



NHKテレビ
ラジオ体操指導者
たか けいじ
多胡 肇 先生



NHKテレビ
ラジオ体操アシスタント
えの ありこ
戸塚 寛子 先生

〈申込み・問い合わせ先〉

健康増進課 健康支援係

☎45-4532

※本事業は、一般財団法人簡易保険加入者協会の支援事業により講師が派遣されます。