

適度な運動で、健康と素敵な笑顔をゲット

『市民ラジオ体操会&健康ウォーキング』

健康づくりのために、手軽に行え、無理なく自分のペースでできる「ラジオ体操」と「ウォーキング」を推進しています。夏の風物詩であるラジオ体操をして身体をほぐしたあと、皆さんで楽しくウォーキングをしませんか。いずれかのみでの参加でも大歓迎です。

【共通事項】

とき／7月14日(土)6時20分～9時 ※雨天中止

ところ／陸上競技場

対象／市内在住・在勤・在学で運動制限のない方

費用／無料

申込み／不要

【各イベント内容】

●市民ラジオ体操会 6時20分～6時40分

●健康ウォーキング 6時40分～9時

Aコース=4.2km(約50～90分) 7時スタート・8時30分ゴール

Bコース=1.8km(約25～40分) 7時10分スタート・7時50分ゴール

Cコース(ノルディックウォーキング)

=1.1km(講習及び実技) 7時～8時30分 ※定員30人(先着順)

持ち物／運動のできる服装・靴、帽子、タオル、飲み物

※暑さ、虫よけなどの対策は各自でお願いします

その他／事前に朝食を済ませてください。

市民ラジオ体操会からの参加をお勧めします

問い合わせ／スポーツ健康課すこやか運動応援担当(内線2666・2667)

※当日は5時30分以降に陸上競技場(☎541-7700)

ラジオ体操会・ウォーキングの両方に参加した方にタオル等の参加賞あり



あるこう「歩鴻マップ」に掲載のウォーキングコース等を歩きます

ラジオ体操実施グループを募集

地域の皆さんやサークルなどのラジオ体操実施グループを募集しています。グループ登録をすると、実技指導やサポートセットの提供(先着順)等さまざまな特典があります。

問い合わせ／スポーツ健康課すこやか運動応援担当(内線2666・2667)

市職員等による実技指導

ラジオ体操の正しい行い方や効果など、分かりやすく解説します。

グループ登録

市内在住の概ね5人以上で、定期的にラジオ体操を行うグループ

サポートセットの提供(先着順)

CD・スタンプ帳・スタンプ・のぼり旗等を提供します。

参加希望者への情報提供

ラジオ体操を始めたい市民へ登録グループを紹介しします。

講習会やイベントのご案内

本市主催のラジオ体操講習会等のイベント情報をお知らせします。



↑サポートセット
CD・スタンプ帳・スタンプ・のぼり旗

5月現在、24グループ約650人の皆さんが登録しています。

