

日置地区まちづくり協議会・福祉部会

ラジオ体操推進事業

— 健康寿命を延ばすために —

日置地区まちづくり協議会福祉部会では、高齢になっても自分の事は自分で出来安心して暮らしていただく為に、日頃より運動を心がけていただきたいと思います。散歩もいい、グラウンドゴルフも良し、体を動かすことが健康寿命を延ばす大きな要素になると思います。そこで福祉部会では、あらためてラジオ体操を見直し地域に広めてラジオ体操で、一健康寿命を延ばそう — に取り組んで行きます。

誰でもおなじみの、どこでも気軽にできる運動それがラジオ体操です。！！

まず、家庭で、職場で、集落の会合、老人会の会合、GG大会の前…ラジオ体操で全身をほぐしましょう。



正しく知ろうラジオ体操 ラジオ体操講習会

を開催します。

開催日時 平成28年5月14日(土)

午前9:00～

開催場所 日置地区体育館

参加費 無 料

講 師 佐野 淑恵さん

(元NHKTV体操のアシスタント)

退職後ふるさとの鳥取に戻られ、体操の指導、推進に尽力されています

