

ラジオ体操の町 秋葉区

ラジオ体操は年齢や性別に関係なく、誰でも手軽にできる体操です。
秋葉区では、運動習慣の定着を目的にラジオ体操の普及を進めています。

その１ 意外と大きい消費エネルギー

10 分行くと、約 40kcal の消費。
早歩き 10 分と同等の消費カロリーです。

こんなにすごい！
ラジオ体操の秘密！

その２ 手軽に無理なく続けられる

ラジオ体操第 1・第 2 を通しで実施すると約 6 分間の体操です。
気軽に続けられます。

その３ からだの歪みが整い、姿勢がよくなる

全身の筋肉をまんべんなく、必ず左右均等に動かす体操です。
体操を続けることで、肩こりや腰痛の予防・改善にもつながります。

☆ 100 日実施した方には景品をプレゼント ☆



景品プレゼントまでの流れ

①ラジオ体操
カードをもらう※



②100日間、
ラジオ体操を行う
カードに実施した
日付を記入



③カードを持って、
お近くの施設へ※



④
景品と
交換🎁

※秋葉区役所 14 番窓口や区内のコミュニティセンター等

◆ラジオ体操第一/第二・みんなの体操 放送時間

NHK 総合 月～金 13:55～14:00

NHK E テレ 毎日 6:25～6:35

NHK ラジオ第 1 毎日 6:30～6:40

NHK ラジオ第 2 月～土 8:40～8:50

12:00～12:10

15:00～15:10

◆新潟弁ラジオ体操 放送時間

FM にいつ 月～金 10:55～11:00

テレビやラジオでの放送も活用を♪