



# 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。

## ☆ 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

※秋葉区役所 14 番窓口や区内のコミュニティセンター等

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 

### ＼こんなにすごい！ラジオ体操の秘密！／

#### たった3分で 身体が活性化！

ラジオ体操第1、第2それぞれ約3分間の体操です。

短時間で全身の骨・関節・筋肉をまんべんなく動かすことができ、脳の活性化にも役立ちます。

#### 自分のペースで 取り組める！

ラジオ体操第1は、運動不足解消や軽い体力づくりをしたい方向け。

ラジオ体操第2は、筋力強化や体力維持を目指したい方向け。

音源さえあれば、いつでも・どこでも・誰でもできます。

#### 心も健康に！

血流が良くなることで、全身の緊張がほぐれてリラックス効果が生まれます。

ラジオ体操を通して、自然に人と人との交流も深まります。

令和7年度は、**196人**が100日達成！

100日達成した方からは、

(R7.12月末時点)

朝、ラジオ体操をするとすっきりして気持ちいい

知り合いができて、とても良い


との声が聞かれました

皆さまからのご要望により  
景品も一部新しくなりました！



ラジオ体操のホームページ  
ができました。ラジオ体操  
カードが印刷できます！

お問合せは 秋葉区役所健康福祉課 地域保健福祉担当

 0250-25-5695 まで

