

～自然の中でラジオ体操～

健康づくり活動の一環として、下図の三公園にて毎朝6時半よりラジオ体操を実施しています。体力・健康の維持だけでなく、仲間づくりや地域のつながりを広げる効果もあらわれています。夏休みには子どもたちも参加してにぎやかです。町内会に関係なく、みなさんお集まりください。



桜の花の下で

ラジオ体操

3つの魅力

- ① 理想的な運動
- ② 気軽にできる
- ③ 毎日短時間で高い健康効果



・ ラジオ体操参加者の声 ・

- * 体力向上に役立っています
- * 朝のあいさつ おしゃべりが楽しい
- * 日ごろ疎遠な方との出会いがうれしい
- * 体操カードの印が楽しみ・・・

富三地区ラジオ体操マップ

