



たった3分で究極の全身運動

☎スポーツ課(75)3535

実はすごい！ラジオ体操のススメ

たった3分で全身をバランスよく動かすことができるラジオ体操。密になることなく皆で取り組める、コロナ禍に最適な運動です。

市では今年度、市民の皆さんにラジオ体操に積極的に取り組んでいただきたいと考えています。ラジオ体操の健康効果や、毎日のラジオ体操で心身の健康を維持する皆さん、市のイベント等を紹介します。

ラジオ体操 5つの健康効果

1. 全身運動による
基礎代謝アップ、
血管年齢の
若返り

2. 新陳代謝の向上に
よる脂肪燃焼効果・
体力年齢の若返り

3. 血行促進による
首・肩のこり、
腰痛の予防・解消

4. 屈伸運動や
跳躍運動による
骨粗しょう症の
予防

5. 継続する
ことによる
活動力の向上

私たち、ラジオ体操のおかげで健康です



秋葉公園 ラジオ体操会

(左から)
深津昭さん(93歳・安城市)
水越啓祐さん(81歳・南町)
杉本汎平さん(85歳・南町)

平成13年に水越さんが1人で始めたラジオ体操は、今では100人を超える日も。「健康寿命を伸ばすために、家に引きこもらず、毎朝ここに来ています。仲間との会話も楽しいね」と杉本さん。深津さんも93歳とは思えないほどお元気で背筋がピンとしています。カモの親子の大神進、カワセミやキツツキの飛来等、秋葉公園ならではの楽しみもあるのだそう。

大池公園 ラジオ 体操の会

長友文子さん
(79歳・池浦町)



「年をとっても身の回りのことは自分でできるように、足腰を鍛えたい」という思いでラジオ体操を始めて16年。姿勢がいいねとよく褒められるそうです。ご主人と一緒に参加しており、夫婦そろってお元気です。

株式会社中島製作所(宇頭茶屋町)



代表取締役
中島守彦さん

経営的な視点で社員の健康管理に取り組む企業を顕彰する「健康経営優良法人制度」。2021年・2022年にその認定を受けた中島製作所では、始業時に社員皆でラジオ体操をしています。「社員が能力を最大限発揮するには、心身ともに健康であることが必要です。ラジオ体操を取り入れてからは、欠勤率が下がる等、効果を感じています」

スポーツ課からのお知らせ

特別巡回ラジオ体操・みんなの体操会が安城市にやってくる！

ぜひラジオを聴いて、一緒に体操をしましょう

市制施行70周年の節目に、「特別巡回ラジオ体操」が安城市で開催されることになりました！当日は体操指導の鈴木大輔さん等、テレビ体操でもおなじみの皆さんが陸上競技場で一緒に体操をします。

めったにないチャンスです。ラジオに耳を傾けながら、一緒にラジオ体操をしましょう！
※会場での体操参加者募集は締め切っています。

●放送日時 5月22日(日)午前6時30分から ●チャンネル NHKラジオ第1放送(729kHz)

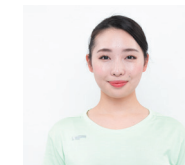


体操指導
鈴木大輔さん

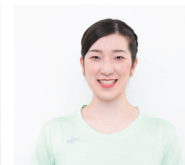
全国のみなさんに元気と朝のさわやかな安らぎを届けましょう！会場、そして、ラジオ放送を通して一緒に体操ができる日を楽しみにしております。



ピアノ演奏
能條貴大さん



アシスタント
舘野伶奈さん



アシスタント
吉江晴菜さん

グループで ラジオ体操をしませんか ～CDを差し上げます～

ラジオ体操を実施する市内団体に、ラジオ体操CDを無料配布します。

●申込み 5月6日(金)から、ラジオ体操CD配布申込書(東祥アリーナ安城又は市HPで配布)を持参かファクス・Eメールで東祥アリーナ安城(FAX(77)9293/my-sports-anjo@city.anjo.lg.jp)へ