

# 平成29年度十勝地区 ラジオ体操・みんなの体操講習会

主催：十勝地区ラジオ体操連盟



平成29年10月21日(土) **14:30~16:30**  
(受付 14:00~)

**会場 芽室町健康プラザ** (駐車場あり)

芽室町西3条南6丁目1番地

全国ラジオ体操連盟公認指導者が講師となり、ラジオ体操・みんなの体操講習会を開催します。

正しいラジオ体操を習得し、健康づくりを楽しみましょう！

内 容 ラジオ体操第1・第2・みんなの体操の実技講習

持ち物 飲み物・タオル

参加費 無 料

※ 交通費及び事故損害等にかかる経費は自己負担とします。

## 参加申込方法

以下の「芽室町教育委員会」又は「かんぽ生命帯広支店」の連絡先へ、電話又はFAXにより、「ラジオ体操講習会参加希望」として、「お名前」と「連絡先」をお知らせください。

申込みは、10月13日（金）までにお願いします。

※当日にも参加を受付いたしますが、できるだけ期日までに申込みをお願いします。



芽室町教育委員会 社会教育課 スポーツ振興係 担当:横山 まで  
電話 0155-62-9730 (平日8:45~17:30)  
FAX 0155-62-7037

又は

株式会社かんぽ生命保険 帯広支店 業務部 担当:高田・大櫻まで  
電話 0155-23-5400(平日9:00~17:00)  
FAX 0155-23-5428

## ラジオ体操の健康上の効果

ラジオ体操は、私たちの身体をまんべんなく動かすために必要な運動を組み合わせてつくられています。

しかも、健康な人なら負荷(身体への負担)も少なく、だれでも無理なく手軽にできる体操です。これを毎日続けることで、加齢や生活の偏りなどが主な原因となる身体のきしみを取り除き、人間が本来持っている機能を元の状態に戻し、維持する効果があります。

なお、ラジオ体操の消費カロリーは速いペースのウォーキングと同じくらいの効果があると言われています