

長久手市

みんなで集まっていい汗流そう！

登録グループには  
ラジオ体操CD  
プレゼント

# ラジオ体操第一 グループ募集



長久手市  
ラジオ体操第一  
グループって？

ラジオ体操第一をやりたい人が集まっているグループのことです。

**対象者** 5人以上で集まっている市内在住・在勤・在学の人

## 1 準備

- ①裏面のグループ名簿にメンバーの名前、年代を記入
- ②ラジオ体操CDが欲しい場合



健康推進課にグループ名簿を提示するとグループに1枚CDを差し上げます。

●ラジオ体操 CD がなくても良い→2へ

## 2 実践

グループで体操して裏面の名簿に記入する



ご希望のグループには、ラジオ体操指導士を無料で派遣します！派遣希望日の1か月前までに健康推進課（保健センター）へ申し込み。

## 3 ポイント達成

5回以上体操実施で達成！

達成した長久手市ラジオ体操第一グループ名簿を持って、健康推進課窓口へ。



## 4 記念品ゲット

達成したグループメンバーには、もれなくクーテシガーナのオリジナル記念品をプレゼント



(1人1個、2025年3月31日までに交換に来てください。数に限りがございます。あらかじめご了承ください。)

## 5 継続

ぜひ！ラジオ体操を継続して健康と仲間を手に入れましょう♪



### ラジオ体操第一の効果

POINT 1

筋肉や関節を十分に動かすこと  
によって  
体が柔らかくなる

POINT 2

全身の血流が良くなる  
毎日ラジオ体操第一を続けたら、  
血圧が下がった！肩こりや腰痛が緩和された！という声も聞かれています。

POINT 3

骨に刺激を与え、骨の成長・活性化  
骨密度の低下予防・回復も期待できます。



POINT 4

カロリー消費でダイエット効果  
ラジオ体操第一を十数分間真剣にやると、早いペースでウォーキングした時と同じくらいカロリー消費ができると言われています。スリムで健康な体を手に入れましょう。

ラジオ体操第一は、継続することにより、徐々に効果が表れます。生活習慣病・フレイルの予防になるだけでなく、仲間と一緒に取り組むことでまちづくりのツールとしても役立ちます。多くの皆様の登録をお待ちしております。登録いただいたグループは広報等で紹介させていただく場合がありますのでご了承ください。



長久手市HPを  
チェック！