

みんなで集まっていい汗流そう！

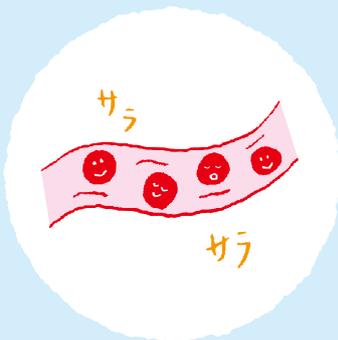
長久手市 ラジオ体操グループ募集

ラジオ体操第一にはこんな効果が！

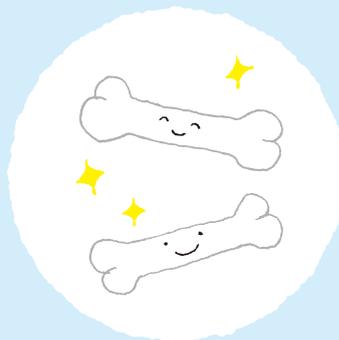
毎日ラジオ体操をやったら血圧が下がった！肩こりや腰痛が緩和された！という声も聞かれています。



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



全身の血流が良くなる



骨に刺激を与え、骨が成長・活性化



カロリー消費でダイエットに効果がある

ラジオ体操グループに登録しよう！

1 登録

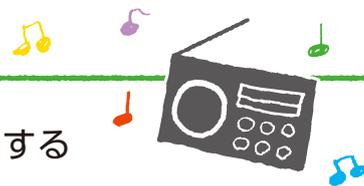
申請してグループ登録
新規でグループを作る場合は、グループ名を考えておいてください。
既存のグループを体操グループとして登録することもできます。



2 実践

グループで体操をする

希望するグループには、ラジオ体操指導士を無料で派遣します！派遣日の1か月前までに健康推進課へ申込。月3団体まで。



3 達成

5回以上体操すれば
ポイント達成

※①のグループ登録と、③のポイント達成時の申請書はメンバーがそれぞれ個別に記入し、グループの誰かが取りまとめて健康推進課に提出してください。

4 獲得

記念品ゲット！

達成したグループメンバーには、もちろんクレーシガーナのオリジナルピンバッチをプレゼント(1人1個まで)



5 継続

ラジオ体操は継続することで徐々に効果がでてきます
定期的にグループの活動状況取材し、紹介します！

健康マイレージもリニューアル

みなさんが今まで以上に参加しやすくなるよう、内容をリニューアル！ポイントが貯まりやすくなりました。今回も協賛事業者からご協賛いただいた賞品を多数用意してお待ちしています。

対 本市に住民登録のある18歳以上の人

申 参加シートにポイントを貯めて、50ポイント貯まったら健康推進課(保健センター)に提出。
参加シートは健康推進課(保健センター)や市HPで配布するほか、広報5月号に折込予定。