おとなも子どもも「みんなでラジオ体操」しませんか？

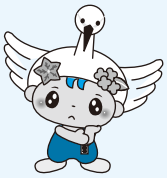
問合せ 健康課 ☎(81)5546

ラジオ体操は、短い時間で効率よく有酸素運動・ストレッチなどの全身運動ができ、誰でも手軽に行える体操です。場所を選ばず道具も不要で、ラジオ体操第1、第2、みんなの体操の3つを行っても15分ほどで、普段運動習慣がない方にとってもお勧めの運動です。

「みんラジ」ってどんな活動？

身体を動かすことが日課となるよう、「なかい体操サポーター」が開催しています。





【実施日・会場】

○中村地区

第1、第3土曜日　総合グラウンド

○井ノ口地区

第2、第4土曜日　厳島湿生公園

いずれも8時30分から（雨天中止）

駐車場も利用できますので、お気軽にお越しください。

1回だけの参加もOK！みんな集まれ！夏休み「みんラジ」

夏休み期間中に開催する「みんラジ」では、小学生以下を対象に、なかまるシールと参加賞の配布を行います。

夏休みの思い出に親子でぜひご参加ください。



ラジオ体操が学べます！

ラジオ体操をよく知らない、復習したい、体操サポーターに加わりたいという方はぜひ受講してください。

日　時　**7月10日(木)**10時～12時

場　所　保健福祉センター

講　師　健康づくり総合研究所
健康運動指導士

参加費　無料

申込み　健康課へ電話で連絡してください。



今年も注意！熱中症予防!!

熱中症予防のポイント

・気温と湿度を気にかけ、こまめに休憩を取りましょう
・衣服の工夫や、日傘・帽子などを活用し、熱や日差しから身体を守りましょう
・室内ではエアコンや扇風機を活用しましょう
・飲み物を持ち歩き、こまめな水分補給と、ほどよく塩分をとりましょう
・適切な食事、十分な睡眠などで、日頃から健康管理をしましょう