

公園でラジオ体操を始めてくださるかた大募集!



市では、多くのかたが健康づくりに取り組んでいただけるよう、身近な公園でラジオ体操を始めるかた「まずは1か月だけ」など、期間限定で始めるかたも大歓迎です!

さあ、ラジオを持って近くの公園へ

日曜日だけでもやってみよう!

孫と一緒に、始めてみようか



ラジオを持って近くの公園に行ってみよう。開始時間に合わせてラジオをスイッチオン!! あとはラジオの音楽に合わせて体操するだけです。

ラジオ体操は、毎朝6時30分からNHKラジオ第一放送(666kHz)で放送しています。

市はラジオ体操会場をPRし、応援していきます。
裏面をご覧ください。

ラジオ体操は、たった3分で全身運動ができる優れものでござる。

ラジオ体操第1、第2(3分×2)を行うと…

運動の種類	消費カロリー(kcal)
ラジオ体操	25.5
ウォーキング(早歩き)	25.8
ウォーキング(通常の方法)	18
ストレッチ	13.8

※ 体重 60kg の人が 6 分間運動した時の消費カロリー。

参考: 厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準 2013」

(独)国立健康・栄養研究所「改訂版『身体活動のメッツ(METs)表』」

ラジオ体操は、早歩きのウォーキングと同じ位のカロリーを使うでござる。1年間続けると、砂糖2.4kg分!! やせるかもでござる!!



① まずは、始めてみよう

毎週決まった曜日でスタートしてみましょう！

- 最初は無理せず、週1日だけでも、1人からでも、始めてみましょう。慣れてきたら、徐々に回数を増やしてみませんか。
- 体調の悪い時は無理せず、雨の日は中止するなど、気軽に始めてみましょう。
- 毎朝公園に散歩されるご近所のかた、一人暮らしのご高齢のかたなども一緒に誘ってみてはいかがでしょうか。

ラジオ体操スタートセットをご提供！！

- ①ゆずるラジオの配布（先着100台）
- ②スタンプ帳（参加者配布用、ご希望冊数分）
- ③ゆずるスタンプ



期間限定で始めて
くださるかたにも、
期間終了まで
スタートセットを
お貸しします！



② 市も仲間づくりをサポートします！

市のホームページやもみじだよりで、ラジオ体操の仲間づくりを応援します。

- 定期的にラジオ体操を行うことが決まれば、ラジオ体操会場※として登録し、市のホームページやもみじだよりでPRします。

※一般参加者を受け入れ、週1回以上決まった曜日に行う場所

③ こんな場合は？

Q 放送時間（朝6時30分）に合わせ、開始しなければ、登録できないのですか？

A 定期的に行うことが決まれば時間は問いません。



Q スタンプ帳やゆずるスタンプはどのように使うのですか？

A スタンプ帳は希望したかたにお配りください。スタンプ帳を持って参加したかたに対しては、1日1個のゆずるスタンプを押してください。

Q スタンプがたまれば何かもらえるのですか？

A ゆずるスタンプをためると、スタンプ数に応じて、滝ノ道ゆずる缶バッジのプレゼントや市立総合運動場のスポーツ教室の割引特典があります。



Q 滝ノ道ゆずる缶バッジは、どこで交換してもらえますか？

A 総合保健福祉センター、保険総合窓口（箕面市役所本庁舎1階）に、スタンプ帳をご持参ください。

会場登録方法やスタートセット、その他問い合わせは

箕面市 健康福祉部 保健スポーツ室（箕面市西小路4丁目6番1号 箕面市役所別館3階）

電話：072-724-6998 FAX：072-724-6010