

区長 ⇒常会長（回覧お願いします）

ぜひ、一緒に楽しく
やりましょう

参加者募集!!

堂平健康ラジオ体操

2024年7月
堂平シニアクラブ

- ・顔を合わせて **おはよう** と声を掛け合う、気楽な集まりです。
- ・ラジオ体操より **おしゃべりを楽しんでいる** 人たちもいます。
- ・ **仲間づくり** に役立っています。情報交換に役立ちます。

ラジオ体操を正しく上手にやろう、という集まりではありません。
多くの人が、飛んだり曲げたりは自分に合った程度にしています。

- ・ **楽しく** て、小雨くらいなら傘さして半数くらいの方が来ます。
- ・ 現在約 20 人のうち、**80 歳以上が半数** です。男女はほぼ同数
1 区 ; 2 人+時々子供 2 人、2 区 ; 9 人、3 区 ; 6 人、W 区 ; 2 人、青葉台 ; 4 人
- ・ 自分の **健康に関心** を持つようになり、毎日 **歩くきっかけ** になります。
- ・ 早寝早起きになり、**生活のリズム** ができ、**生活にメリハリ** が生まれます。
- ・ 集まってやるので **長続き** します。
- ・ **話すきっかけ** になり、**介護予防** や **認知症予防** にも役立つかも。

場所 ; 堂平第 2 公園、朝 6 時半から（冬は 7 時から）

※遅れてくる人もいます。

年中無休で毎朝やっています。（天候不順の時だけ休み）無料です。

※毎朝来る必要はありません。体調の良い時だけやりましょう。

子供も、若い人も時々参加しています。

無理しないで

事前申し込みなどは不要です。 **自由に、来たい時に来るだけ** です。

**今年も、市（生涯学習課）の
「夏休みチャレンジラジオ体操」があります。
25 回以上の出席者には賞品が出ます！**

堂平健康ラジオ体操は、2015 年 7 月に当時の民生委員の発案でスタートし、今年秋には延べ参加人数は 5 万人になります。市の生涯学習課から奨励賞を毎年もらっています。

問い合わせ先、世話人 ; 2 区 九