



# ラジオ体操は究極の全身運動！

ポイントを押さえてさまざまな効果をアップ↑↑

## ラジオ体操講習会のお知らせ

佐賀市では、『朝ラジ まなざし 朝ごはん』プロジェクトを推進しています。これは、大人も率先して地域のラジオ体操会に参加することで、子どもを見守る『まなざし』が広がり、また、早起きしてラジオ体操を行い、朝ごはんを食べる習慣をつけることで、健康づくりにつなげていこうというものです。

そこで、せっかくラジオ体操を行うなら、効果的なラジオ体操を身に付けてもらおうと、ラジオ体操の講習会（出前講座）を実施しています。

実技と解説（あわせて1時間程度）を行います。

あなたの地域や団体・会社で講習会を開きませんか？

カロリーソング体操※も同時にできます。

（※生活習慣病予防に関する歌詞を盛り込み、消費カロリーを計算した佐賀市オリジナルの体操）

◇対象：佐賀市にお住まいの方 又は 佐賀市内の事業所

※20名以上の団体での申込みが必要です。

※開催日の1ヶ月前までにお申し込みください。

◇会場：佐賀市内であれば、屋内外を問わず可

※会場は申込者でご準備ください。

◇受講料：無料



【申込み・お問い合わせ】

朝ラジ まなざし 朝ごはんプロジェクト 外事務局

佐賀市 健康づくり課

電話：40-7283 FAX：40-7380

MAIL:kenko@city.saga.lg.jp

団体等の名称			
担当者（連絡先）	【担当者名】：	【電話番号】：	
開催希望日時	【希望日】：平成 年 月 日（ ）	【希望時間】：	時 分 ～
会場	【会場名】：	【住所】：	
講習時間・内容に ○をつけてください	【時間】：① 30分 ② 45分 ③ 60分		
	【内容】：① ラジオ体操第1のみ ② ラジオ体操第1・ラジオ体操第2の両方 ※同時にカロリーソング体操を希望される場合は、お申込みの際に電話でお伝えください。		
参加者数（見込み）	人		

## 【参加者の内訳】

No	年齢	性別		備考
		男性	女性	
1	小学生未満	人	人	
2	小学生	人	人	
3	13歳～39歳	人	人	
4	40歳～64歳	人	人	
5	65歳～74歳	人	人	
6	75歳以上	人	人	