

事業名

ラジオ体操で延ばそう“健康寿命”



P

●事業実施に至った背景、目的

地域には“健康”に気を付けている方が多く、健康に関する取り組みに積極的に参加してくれる。
ラジオ体操を通じて、健康づくりと周布の課題である「人との交流・つながり」をつくることを目的とした。

●事業を実施するまでの過程(関係機関との打ち合わせ等)

- 健康教室実施（令和4年4月）講師：河野智八さん
ラジオ体操で得られる効果などの講義、ラジオ体操のポイントを教えてもらう。
- ラジオ体操実施（令和4年5月～）毎週月曜（祝日除く）8：30～
ラジオ体操第1・第2を行う。

D

●事業の概要

毎週月曜日 8：30～ラジオ体操実施（第1・第2）



ラジオ体操カードを職員
に渡しスタンプを押して
もらう



元気よく
ラジオ体
操をしま
しょう！

祝日を除く月曜日！！
晴天：裏広場 雨天：室内

次の呼びかけをする。
参加者同士の交流もあり！

C

●事業実施後の振り返り

- 参加者から「週1回ではあるが集まってみんなの顔を見て話ができることが嬉しい。」「月曜日に体操することで1週間元気に過ごせる。」などの声が寄せられている。
- スタンプカードでモチベーションもあがっているように感じる。
- 体操の時間は第1と第2合わせても10分以内なので、物足りなさを感じている。

A

●令和5年度以降の方向性

継続実施していく予定である。ラジオ体操第1・第2だけでなく第3も取り入れていきたい。また、ラジオ体操第3を定着させるためにDVDを作成し、各地区サロンでも活用してもらう。そのためにはまちづくり委員会と協力し、周布地区全体で健康寿命をのばしていけるように活動していきたい。（サロンだけでなく各町内でもラジオ体操を普及してもらう）



毎回約20名の
地域住民が集ま
っています。