



今福甲山公園

広がる！ラジオ体操の輪 健康づくり支援課 ☎229-4121

ラジオ体操には、健康づくりはもちろん、次のような効果が期待されます。ラジオ体操を通して地域の輪を広げましょう。

①仲間ができる

- 顔見知りが増え、会話をしたり外出をしたりするきっかけが増えます
- 参加者同士、お互いの健康を気遣うようになります

②毎日続けられる

- 1人では続けることが難しいですが、みんなと一緒に続けられるようになります

- 仲間と会うのが楽しみになり、自然と毎日続き、体力もつきます

③世代間の交流ができる

- 子どもから高齢者までみんなで体操をすることで、世代を越えた交流が図れます
- 子どもと知り合いになることによって、楽しく子どもたちの見守りができるようになります

ラジオ体操の輪が広がっています。みなさんも気軽に地域のラジオ体操に参加してみませんか。

*市内で毎日行われているラジオ体操会場は、市ホームページで紹介しています。

*暑さに体が慣れていない時期のため、熱中症に注意しましょう。

オリンピックコンサート2015 in川越…3
オリンピック映像とオーケストラが共演するコンサートです。
防災情報メールを利用した情報伝達訓練を実施…6
メール配信は6月6日(土)・7日(日)に行います。
メッセージ花火の募集！…6
今年は8月29日(土)、伊佐沼公園で開催します。
*25日発行の広報川越は、翌月の行事などをお知らせしています。