

いつでも！どこでも！だれでも！

ラジオ体操で 健康づくり！



健康で長生きするために、普段から体を動かすことはとても大切なことです。
運動不足を自覚していても、なかなか運動に取り組むことが難しい、一人では長続きしない。
そんな時、すぐに始めることができるのはラジオ体操。
ラジオ体操は、大人から子どもまで誰でも簡単に、しかも場所を選ばなくても実施できます。
また、毎日続けることで、若々しい体を維持することができます。
そして、長続きのポイントは、一人ではなく共に楽しむ仲間を作ること！

町内会で
ご近所さん同士の
交流のために

家庭では
朝一番に
TVを見ながら
家族みんなで

良い生活習慣の
ために
夏休みは早起きして
子ども会で

職場で
仕事スタートに
仕事途中の
リフレッシュの
ために



農家の皆さんも
1日1回
ラジオ体操を！

役場では
福祉課主催の
会議や
研修等で実施します

健康づくりは地域づくり！



～ 六戸町健康づくり推進協議会 ～

私たちは、町民代表で組織された、一人ひとりの健康づくりを応援する団体です。