

ラジオ体操の皆さんで 恒例の初日の出を見に行きました

令和2年1月1日

今年もラジオ体操の初日、恒例の「初日の出」を見に行きました。空に少し雲がかかっておりましたが、山の頂から太陽の輝きが広がり、清々しい気持ちになりました。

登美ヶ丘小学校横から見る初日の出

初日の出見学の皆様



ラジオ体操の皆様

毎日20名前後で参加者が年々増加しています



多くの方々の参加を歓迎します。
朝のウォーキング時に、少しお立ち寄りください。



真弓南ラジオ体操 毎朝 6時30分～ ライオン公園にて

(ご参考)健康寿命について

平均寿命が世界でも屈指の日本ですが、介護などを必要とせずに健康で長生きする健康寿命を延ばすことが何よりも大切です。そのためにはバランスの良い食事と日々適度な運動に加えて、積極的に人との交流を図ることだそうです。

ラジオ体操は誰もが出来る運動です。

日頃、運動する機会がなくてもラジオ体操10分位の運動を毎日続けることで、全身の筋肉がくまなく鍛えられる効果があります。また、肩こりや腰痛の改善や予防、睡眠の質を向上させると言われております。一人でやるより皆と一緒にすることで交流が深まり、続けていくことができます。