

回覧

～みんなで朝のラジオ体操 やりませんか～

老若男女どなたでも、犬の散歩やウォーキングのついでに、皆さんと一緒に体を動かしませんか。
参加登録など一切なしで、自由に参加できます。

- 📅 : 毎日(雨天除く)
- 🕒 : 6時30分～
- 📍 : ライオン公園で



体操の効能

朝10分ほどの体操ですが、身体全体の筋肉や関節をバランスよく動かせるように考えられています。

毎日続けることにより、コロナ禍での運動不足を補うことができます。

特に朝の運動は他の時間帯に比べ、基礎代謝があがり、脳の活性化にも役立つと言われています。

また、肩こりや、腰痛の改善・予防、睡眠の質を向上させる効果もあります。

一人でもできますが、皆で体を動かすことで、地域での知り合いを増やし、長く続けることが出来るようになります。

問い合わせ先

加藤 善功 自宅 0743(79)4057

携帯 090-6063-4526