

市報

令和3年
(2021年)

2.5

No. 1691

ひたち

「胸を反らす運動」は、あごを引き、手のひらをかえすと胸が気持ちよく広がります。

「体を横に曲げる運動」は、前かがみにならないように腕を使って真横に曲げます。

及川裕子さん

及川謙治さん

ラジオ体操

郷土ひたちの宝

こんなときだからこそ
いつでもどこでも

お二人は全国ラジオ体操連盟1級ラジオ体操指導士。1級ラジオ体操指導士は、茨城県で12人(1月22日現在)しかいない、ラジオ体操の指導に関するスペシャリストです。及川謙治さんが動画で、ラジオ体操のポイントを分かりやすく紹介しています。右記のQRからぜひ、ご覧ください。



20日間取り組んで景品をゲット!!
(詳細は、9ページをご覧ください)

動作のポイントを押さえて
運動効果を高めましょう

ラジオ体操は本市
出身の遠山喜一郎
さんが考案!

