



おうちで体を動かそう

## 「みんなで実践！ ラジオ体操」



市の公式YouTubeでは、自宅のできる効果的なラジオ体操のやり方など、ワンポイントレッスンを動画で公開中です。運動不足の解消などにご活用ください。

### 体操を始める前の注意

- ・自分の体調や体力に合わせ無理のない範囲で行いましょう。
- ・周りに人がいないことや物がないことを確認して行いましょう。

日立市公式  
YouTube

「みんなで実践！  
ラジオ体操」



### ラジオ体操実践団体をご紹介

## 「堂平健康ラジオ体操」(成沢学区)

「堂平健康ラジオ体操」は平成27年7月に活動を開始し、参加累計人数は2万人を突破しました。1年中活動をしているため、四季の移り変わりを肌で感じながら、生活リズムを整え、仲間づくりや互いの「見守り」にも役立っています！

### 活動日

毎日(雨天時中止)

### 開始時間

4月～11月：午前6時30分～6時40分

12月～3月：午前7時～7時10分

### 開催場所

堂平第2公園

### 活動内容

4月～11月はNHKラジオ第一放送(ラジオ体操第1・第2)に合わせて、12月～3月は日本各地の方言の号令で始まるラジオ体操CDに合わせて体操しており、参加者の皆さんにも好評です。



元日には、甘酒で乾杯！



### 参加対象者

誰でも参加できます。参加をお待ちしております。

\*興味のある方は、直接、開催場所に行くか、問い合わせてください。

### その他

ホームページを作成しています。

「堂平ラジオ体操」で検索

<http://www.patentcity.jp/radiotaiso/>

問合せ 生涯学習課 内線 631



ラジオ体操会を実施する場合には、「2密(密接・密集)」にならないよう、十分に注意を払い、マスク着用、事前事後の消毒・手洗い、距離を取るなどの予防策を図ってください。