

夏休みと言えば...

第5弾!

ラジオ体操のまち日立市

ひたち発 ラジオ体操



それ♪ 1 2! 3!!

20日間
取り組んで
啓発品を
ゲット!!

問合せ 生涯学習課 内線 631

7月23日(日)は...
日立市一斉ラジオ体操の日!!
みんなで集まって それ 1 2! 3!!

- 全国的に取り組まれるラジオ体操は、本市出身の遠山喜一郎氏が考案しました。
- 誰でも気軽に取り組めるラジオ体操で、ぜひ運動不足の解消と健康づくりに取り組みましょう!
- 付属(3ページ)のカードを利用して20日間取り組むと、啓発品をプレゼントします!!

体操実施期間

7月21日(金)～8月31日(木)

啓発品交換期間

8月22日(火)～9月21日(木)

交換できる啓発品の例

*啓発品は変更になる場合があります。



ラジオ体操タオル
*画像はイメージです。



文房具セット
*画像はイメージです。



市施設入場券



ゴミ袋
(45ℓ 10枚または20ℓ 20枚)



ラジオ体操特製付箋

交換方法

20日間の取組を記録した「ラジオ体操カード」を持参してください。

*数に限りがありますので、希望の商品と交換できない場合があります。あらかじめご了承ください。

交換場所 (交換可能時間)	平日	土曜日	日曜日
教育プラザ (午前9時～午後5時)	●	●	●
十王・多賀・南部支所 (午前9時～正午、午後1時～5時)	●	—	●
日高・豊浦・西部支所 (午前9時～正午、午後1時～5時)	●	—	—
日立駅前出張所(幸ステーション) (午前10時30分～午後1時、午後2時～7時)	●	●	●

*●が交換可能な曜日です。祝日は交換できません。

参加賞あり

ラジオ体操**絵画**コンクール 開催

幼児や児童、学校へのラジオ体操の普及拡大を目的にラジオ体操に関連する絵画を募集します。

募集期間 7月21日(金) ~ 8月31日(木)

対象 幼児、小・中学生、高校生

応募方法 市HP(右記QR)のページ内にある電子申請「Logo フォーム」を活用し、スマホ等で撮影した絵画の画像を送信

活用方法 募集した絵画の画像は、日立市長杯ラジオ対象コンクール本大会開催時に会場内へ展示するほか、今後作成するポスターやチラシ等に活用します。

*詳しくは、市HP(下記QR)をご覧ください。
になるか、問い合わせてください。



ラジオ体操の放送時間

NHKラジオ放送			NHKテレビ放送		
ラジオ第1	午前6時30分~	毎日	Eテレ	午前6時25分~	毎日
ラジオ第2	午前8時40分~	月~土曜日	総合	午後1時55分~	月~金曜日
	正午~				
	午後3時~				
JWAY (地上デジタル11ch)			インターネット動画		
午前6時20分~	毎日		【日立市公式YouTube】みんなで実践！ラジオ体操動画でラジオ体操のポイントを、わかりやすく紹介しています。		
午後3時~					
*ケーブルテレビJWAYをご契約の方のみ、視聴可能です。					



第3回日立市長杯ラジオ体操コンクール 出場団体募集！

今年もラジオ体操第一の動作を団体で競い合う「ラジオ体操コンクール」を開催します。学校や地域、職場のみなんで、ぜひご参加ください。

開催日時 11月25日(土) 午前9時~

開催会場 池の川さくらアリーナ

対象 5~30人程度の団体

部門 ①小学生の部 ②中学生の部 ③高校生・大学生の部(専門学生を含む)

④地域団体の部 ⑤事業所の部

*①②は、クラスや部活動で応募する場合、1団体の上限は40人程度。担任の先生や顧問の参加可。

*応募多数の場合は、応募の動画により、本大会の出場団体を選考します。

申込期限 9月30日(土)

申し込み方法 所定の応募用紙と「団体の紹介(約1分)」、「団体全員で取り組むラジオ体操第一(約3分)」の動画(CDやSDカードなど)を直接か郵送で下記へ

申し込み先 日立市教育委員会生涯学習課 〒317-8601 日立市助川町1-1-1 内線631

*詳しくは、市HP(右記QR)をご覧ください。



問合せ 〒317-8601 日立市助川町1-1-1

日立市教育委員会生涯学習課 TEL 0294-22-3111 (内線631)



カードの使い方

- ♪ ラジオ体操をした日付を記入しましょう。
- ♪ まわりの人と間隔をあけて行いましょう。

住所

氏名

年齢 歳

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

【アンケートにご協力ください】

①ラジオ体操による効果について（複数回答可）
 身体機能が向上した 健康的になった 仲間づくりができた
 その他（ ）

②ラジオ体操の普及について市の施策・イベントの
 アイディアがありましたら教えてください。
 （ ）

無料で、ラジオ体操のレッス
 ン動画を見ることができ
 ます。



きりとりせん



カードの使い方

- ♪ ラジオ体操をした日付を記入しましょう。
- ♪ まわりの人と間隔をあけて行いましょう。

住所

氏名

年齢 歳

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

【アンケートにご協力ください】

①ラジオ体操による効果について（複数回答可）
 身体機能が向上した 健康的になった 仲間づくりができた
 その他（ ）

②ラジオ体操の普及について市の施策・イベントの
 アイディアがありましたら教えてください。
 （ ）

無料で、ラジオ体操のレッス
 ン動画を見ることができ
 ます。



きりとりせん



カードの使い方

- ♪ ラジオ体操をした日付を記入しましょう。
- ♪ まわりの人と間隔をあけて行いましょう。

住所

氏名

年齢 歳

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

【アンケートにご協力ください】

①ラジオ体操による効果について（複数回答可）
 身体機能が向上した 健康的になった 仲間づくりができた
 その他（ ）

②ラジオ体操の普及について市の施策・イベントの
 アイディアがありましたら教えてください。
 （ ）

無料で、ラジオ体操のレッス
 ン動画を見ることができ
 ます。



きりとりせん



カードの使い方

- ♪ ラジオ体操をした日付を記入しましょう。
- ♪ まわりの人と間隔をあけて行いましょう。

住所

氏名

年齢 歳

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

【アンケートにご協力ください】

①ラジオ体操による効果について（複数回答可）
 身体機能が向上した 健康的になった 仲間づくりができた
 その他（ ）

②ラジオ体操の普及について市の施策・イベントの
 アイディアがありましたら教えてください。
 （ ）

無料で、ラジオ体操のレッス
 ン動画を見ることができ
 ます。



第5弾!

めざせ!! 20日間

ラジオ体操

それ♪1 2! 3!!

体操実施期間

7/21 ~ 8/31

啓発品交換期間

8/22 ~ 9/21

交換場所	平日	土曜	日曜
教育プラザ	○	○	○
十王・多賀・南部支所	○	-	○
日高・豊浦・西部支所	○	-	-
日立駅前出張所(幸ステーション)	○	○	○

[交換時間] 午前9時~正午
午後1時~5時

*教育プラザは午前9時~午後5時

*日立駅前出張所は

午前10時30分~午後1時

午後2時~7時

*○が交換可能な曜日です。祝日は交換できません。



ラジオ体操の考案者
遠山喜一郎さん(日立市出身)

【問合せ】生涯学習課 ☎ 22-3111 (内線 631)

きりとりせん

第5弾!

めざせ!! 20日間

ラジオ体操

それ♪1 2! 3!!

体操実施期間

7/21 ~ 8/31

啓発品交換期間

8/22 ~ 9/21

交換場所	平日	土曜	日曜
教育プラザ	○	○	○
十王・多賀・南部支所	○	-	○
日高・豊浦・西部支所	○	-	-
日立駅前出張所(幸ステーション)	○	○	○

[交換時間] 午前9時~正午
午後1時~5時

*教育プラザは午前9時~午後5時

*日立駅前出張所は

午前10時30分~午後1時

午後2時~7時

*○が交換可能な曜日です。祝日は交換できません。



ラジオ体操の考案者
遠山喜一郎さん(日立市出身)

【問合せ】生涯学習課 ☎ 22-3111 (内線 631)

きりとりせん

きりとりせん

第5弾!

めざせ!! 20日間

ラジオ体操

それ♪1 2! 3!!

体操実施期間

7/21 ~ 8/31

啓発品交換期間

8/22 ~ 9/21

交換場所	平日	土曜	日曜
教育プラザ	○	○	○
十王・多賀・南部支所	○	-	○
日高・豊浦・西部支所	○	-	-
日立駅前出張所(幸ステーション)	○	○	○

[交換時間] 午前9時~正午
午後1時~5時

*教育プラザは午前9時~午後5時

*日立駅前出張所は

午前10時30分~午後1時

午後2時~7時

*○が交換可能な曜日です。祝日は交換できません。



ラジオ体操の考案者
遠山喜一郎さん(日立市出身)

【問合せ】生涯学習課 ☎ 22-3111 (内線 631)

きりとりせん

第5弾!

めざせ!! 20日間

ラジオ体操

それ♪1 2! 3!!

体操実施期間

7/21 ~ 8/31

啓発品交換期間

8/22 ~ 9/21

交換場所	平日	土曜	日曜
教育プラザ	○	○	○
十王・多賀・南部支所	○	-	○
日高・豊浦・西部支所	○	-	-
日立駅前出張所(幸ステーション)	○	○	○

[交換時間] 午前9時~正午
午後1時~5時

*教育プラザは午前9時~午後5時

*日立駅前出張所は

午前10時30分~午後1時

午後2時~7時

*○が交換可能な曜日です。祝日は交換できません。



ラジオ体操の考案者
遠山喜一郎さん(日立市出身)

【問合せ】生涯学習課 ☎ 22-3111 (内線 631)