

夏休みと言えば...

第6弾!

ラジオ体操のまちひたち

ひたち発 ラジオ体操



それ♪ 1 2! 3!!

25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21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25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20日(土)～9月1日(日)

啓発品交換期間

9月2日(月)～13日(金)

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。



ごみ袋

(45ℓ 10枚か 20ℓ 20枚)



市施設入場券



文房具セット

*画像はイメージです。

Wチャンス!

以下の啓発品から、希望するものを抽選でプレゼント!



常陸牛切り落とし
(300g) 5人



ひたち舞(米)
(5kg) 5人



水産加工品セット
(4点程度) 5人

*当選者の発表は、啓発品の発送をもってかえさせていただきます
*発送は、令和6年11月中を予定しています。
*応募状況・抽選結果などに関しては、お答えできません。

交換方法

25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。

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)	●	●	●



参加者求ム！



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、職場のみんなで、ぜひご参加ください。

とき

ところ

11/30(土) 午前 9:00～ 池の川さくらアリーナ

応募方法など

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・専門学生の部

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。

応募期限 9月30日(月)まで

応募方法 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

応募先 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。



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。		
*ケーブルテレビJWAYをご契約の方のみ、視聴可能です。					





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
21	22	23	24	25

*裏面のアンケートと「Wチャンス」のご記入をお願いします。

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
21	22	23	24	25

*裏面のアンケートと「Wチャンス」のご記入をお願いします。

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
21	22	23	24	25

*裏面のアンケートと「Wチャンス」のご記入をお願いします。

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
21	22	23	24	25

*裏面のアンケートと「Wチャンス」のご記入をお願いします。

第6弾! めざせ!! 25日間

ラジオ体操 それ♪12! 3!!

体操実施期間 7/20～9/1
啓発品交換期間 9/2～9/13

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)	○	○	○



ラジオ体操の考案者
遠山喜一郎さん(日立市出身)

[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。

アンケートにご協力をお願いします。

問 ラジオ体操の効果に○印を付けてください。(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()

Wチャンス 希望する啓発品に○印を付けてください。
・常陸牛 ・ひたち舞(米) ・水産加工品セット

[問合せ] 生涯学習課 ☎ 22-3111 (内線 631)

きりとりせん

第6弾! めざせ!! 25日間

ラジオ体操 それ♪12! 3!!

体操実施期間 7/20～9/1
啓発品交換期間 9/2～9/13

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)	○	○	○



ラジオ体操の考案者
遠山喜一郎さん(日立市出身)

[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。

アンケートにご協力をお願いします。

問 ラジオ体操の効果に○印を付けてください。(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()

Wチャンス 希望する啓発品に○印を付けてください。
・常陸牛 ・ひたち舞(米) ・水産加工品セット

[問合せ] 生涯学習課 ☎ 22-3111 (内線 631)

きりとりせん

第6弾! めざせ!! 25日間

ラジオ体操 それ♪12! 3!!

体操実施期間 7/20～9/1
啓発品交換期間 9/2～9/13

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)	○	○	○



ラジオ体操の考案者
遠山喜一郎さん(日立市出身)

[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。

アンケートにご協力をお願いします。

問 ラジオ体操の効果に○印を付けてください。(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()

Wチャンス 希望する啓発品に○印を付けてください。
・常陸牛 ・ひたち舞(米) ・水産加工品セット

[問合せ] 生涯学習課 ☎ 22-3111 (内線 631)

きりとりせん

第6弾! めざせ!! 25日間

ラジオ体操 それ♪12! 3!!

体操実施期間 7/20～9/1
啓発品交換期間 9/2～9/13

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)	○	○	○



ラジオ体操の考案者
遠山喜一郎さん(日立市出身)

[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。

アンケートにご協力をお願いします。

問 ラジオ体操の効果に○印を付けてください。(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()

Wチャンス 希望する啓発品に○印を付けてください。
・常陸牛 ・ひたち舞(米) ・水産加工品セット

[問合せ] 生涯学習課 ☎ 22-3111 (内線 631)