

1周年記念のお知らせ

2016年7月6日

7月20日(水)、6:30~7:00頃

- ・ご参加者は飲み物代100円もってお集まりください。(参加はご自由です)
- ・場所; 堂平第2公園、(雨天順延)

堂平健康ラジオ体操・・・2015年7月20日にスタート

7月5日までの参加者数; 6027人、実施日数; 299日

子供; 248人、女; 3146人、男; 2633人 (平均20.2人/日)

年齢構成



※青葉台、桜川町などからも4、5名参加。

ラジオ体操は郷土・日立市の誇り。作った人は明治42年に日立市で生まれた「遠山喜一郎」。ベルリンオリンピックに体操選手で出場。始めると最後まで続けられるように工夫してあるそうです。

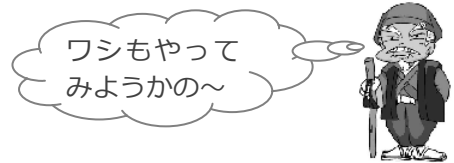
堂平健康ラジオ体操 休日を含めて毎日やっています。(雨天休み)

- ・事前連絡などはいっさい不要です。やりたい日に参加するだけ。
- ・市の健康づくり推進課がバックアップしています。



夏休み・・・子供の皆さんも一緒にやりましょう!!

※参加は任意です。運動のやり過ぎは不健康になる恐れがあります。
※健康管理や事故は会では責任はもてません。自己責任でお願いします。



ホームページ

[堂平ラジオ]



やってよかった

- ・朝の良い空気を吸ってラジオ体操は健康に一番、KS
- ・みなさんの笑顔を頂いて元気になります、SM
- ・健康と笑顔いっぱい、ラジオ体操1・2・3、今日も元気で1・2・3、AK
- ・階段を楽に上げられるようになった、MA

- ・ラジオ体操は昭和3年生まれ、私は昭和9年生まれ、KT
- ・団地内で知り合いが増えてうれしい、NA
- ・皆でやるから長続きできて効果的と医者も言っていた、TA
- ・夜型から朝型に変わってよかった、AK
- ・朝の10分で24時間元気でいられる、OH

※ご意見がありましたらご遠慮なく世話人までご連絡ください。

堂平健康ラジオ体操の会 顧問; 神谷弘子、世話人; 六車正道