

皆さんが知っているラジオ体操！ 屋外でも集まれます！

目的

- 身体的機能や認知機能の低下を予防予防（みんなで体操をすることに意味があります！）
- 外出の機会づくり（散歩がてらに丁度良いです！）
- 交流やつながり維持（屋内での集いから形を変えてつながり合えます！）

【例】

- 公園で、毎週水曜日、午前10時から実施！



ラジオ体操大作戦

地域のみならず元気な身体づくりをしよう！



①支援内容
晴れの日限定、公園や空きスペースなどで「ラジオ体操第1」を行う取り組みをお手伝いする企画です。スタッフが音源を持って出向くので準備物も不要です。

②募集単位
高齢者を含む活動を行っている小サークルなど合計5組程度

③募集期間
令和3年～12月24日（金）まで
（延長しました！）

④その他
実施期間、場所や時間帯、頻度や参加者向けのチラシなど、開催に向けての相談をお受けし、調整の後にご支援します。
※午前9時～午後3時の間、週1回程度の目安で取り組める組織様ですと幸いです。
※単発での支援、チラシ作成等、地域づくり支援にも応じます。



主催

利府町生活支援コーディネーターラジオ体操実行委員会

お問い合わせ／中央地域包括支援センター ☎022-353-7322
または 北部地域包括支援センター ☎022-767-7677