

2022年7月23日

## 夏休み みんなでラジオ体操を始めよう！！

林 但

7月21日から待ちに待った夏休み、学区内で子供会が主導でラジオ体操が始まっています。もともと毎日大人がやっている場所もありますが、今回は仲良く一緒に行っています。私の町内でも4ヶ所で行っていますが、開始時間や場所、期間は異なります(毎日、数日のみ...)ので注意してください。

私もここ3日間そっと覗いて子供と一緒に頑張ってラジオ体操第一、続けて第二を行いました。汗びっしょりでした。

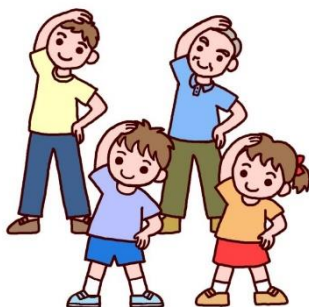
幼児から大人までみんなが元気に体操をしています、初めての子にはお母さんや年長者がやり方を教えている場面もあり微笑ましい光景をみえています。

コロナ禍、熱中症にも気を配らなければいけません、健康維持や規則正しい生活を送るためにみなさんも始めましょう。

体育振興会行事予定で子供会と連携などして事業計画にあげているのは15学区です。あげていない学区でもそれぞれ工夫してラジオ体操が行われているようです。

ラジオ体操の効果 クリックください ↓

<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/shintai-kenkou/radio.html>



以上