

2024年10月5日

ラジオ体操講習会「ラジオ体操から学ぶ健康づくり」

林 但

1. 日時;24年10月5日(土) 10:00~11:30
2. 場所;総合福祉会館7階 音楽室
3. 受講者;約100名
4. 主催;横須賀市、横須賀市ラジオ体操連盟
5. 講師;長野信一氏(元NHKテレビ・ラジオ体操指導者、日本ラジオ体操研究所所長)
家根本織永氏(NPO法人全国ラジオ体操連盟指導員)
加藤由美子氏(元NHKテレビ・ラジオ体操ピアニスト)
6. 内容;子どもから大人まで、いつでもどこでも誰とでもできるラジオ体操。正しいやり方で続けることで、健康維持にもつながります。長野先生、ピアニストの加藤先生を迎え、楽しく歌い、元気に体を動かしました。
具体的には、第一部はラジオ体操の歴史とピアノの生演奏で秋の歌(虫の声、紅葉、村祭り、故郷) 第二部はピアノの生演奏にあわせてラジオ体操第一・第二とみんなの体操を行った。
7. 感じた事・気づいたこと
 - ・市にラジオ体操連盟ができた第一回行事である、別な予定があり講習会が始まる前に伺い話をさせていただいた。
 - ・私は夏休み以降時間がある時には地域の体操の会に参加、ない場合は自宅で行っている。
 - ・地域に伺って参加の方からは、「ラジオ体操を始めてからは今まで以上に健康になった」という話を聞くことが多い。また、ひとり暮らしの方は「コミュニケーションの場」という方が多く見受けられた。

案内チラシ 下記をクリックください

<https://www.city.yokosuka.kanagawa.jp/3130/suisin/documents/kouennkaichirashi.pdf>