


ちよつと自慢の公民館活動

	市 町 名	西条市
	公民館等名	西条市大町公民館
		地区館
	連絡先 (TEL)	0897-56-3835
	ホームページアドレス	http://www.city.saijo.ehime.jp/soshiki/syakaikyoiku/omati-index.html
SNS		

事業分野	9 健康づくり	事業名	大町公民館ラジオ体操グループ
趣旨・目的	運動不足による生活習慣病や加齢による活動能力低下の予防改善などを目的としてラジオ体操を実施する。		
対 象	市民全般	参加人数	21名

〈 事 業 内 容 〉

1 概要

平成26年3月から開始し、令和6年2月で10年となります。趣旨を理解していただきまして、現在では21名のメンバーで活動しています。



【ロビーで体操】

- 朝早くから、健康的に起きれるようになりました。(参加者)
- メンバーと毎朝会い話すのが楽しみです。(参加者)
- 久しぶりに会えた方とのお話も弾みます。(参加者)
- これからも長く続けていきたいと思えます。(主催者)

2 活動日・時間・場所

- | | | |
|-------------------------|------------|-------|
| (1) 活動日 | 火、水、木、金 | (週4日) |
| (2) 時 間 | 午前8時50分～ | |
| (3) 場 所 | 公民館のロビーで実施 | |
| (4) ラジオ体操第1、第2を実施しています。 | | |

3 ラジオ体操の効果

運動不足からくる生活習慣病や加齢による生活活動能力低下の予防改善などを目的として開始しましたが、朝から元気に体操をすると、気分がスッキリし、人と人とのコミュニケーションの場としても大切な場所になっています。いつもの人と楽しく、元気をもらい、頑張っています。



【玄関口で体操】