

# ラジオ体操のメリット

子どものころから皆が知っている!

だれでも気軽に参加しやすい!

全身運動で体力維持できる

規則正しい生活を送れる!

楽しい交流! 一度くればもう仲間♪

ラジオ体操でスタイル良し!

## 【参加者の声】

- ・歩くのが楽になりました。
- ・1日がすっきりします。
- ・たくさん友達ができ、交流が増えました。
- ・心も明るくなりました。

地域支援  
よんたくん  
SOS  
ネットワーク

## よんたくんSOSネットワークって?

瀬谷第四地区は二ツ橋町、東野、東野台、瀬谷2丁目(一部)をエリアとしています。よんたくんSOSネットワークでは、すべての地域住民が健康で支えあい・助け合いのできるまちづくりを進めています。行政・自治会・民生委員などと協力し、お互いさまの支え合い、声かけ、見守り、ラジオ体操などを行っています。

ラジオ体操に参加する人を増やしていこう

ラジオ体操が楽しくなるようなイベントを開いたらどうかな?

体力測定会をやってみよう

ハイキングで交流をしよう

## お問い合わせ

二ツ橋第二地域ケアプラザ

045-360-7855



瀬谷第四地区マスコットキャラクター  
「よんたくん」

参加しよう!  
みんなでラジオ体操



地域支援  
よんたくん  
SOS  
ネットワーク

よんたくんSOSネットワーク

瀬谷第四地区社会福祉協議会

# 瀬谷第四地区 ラジオ体操マップ



## 1 東野第一公園

毎週水曜日  
6:30 ~ 6:45  
ラジオ体操第1・2



## 2 ニツ橋北部自治会館前

毎週火・木・土曜日  
6:30 ~ 6:45  
ラジオ体操第1・2



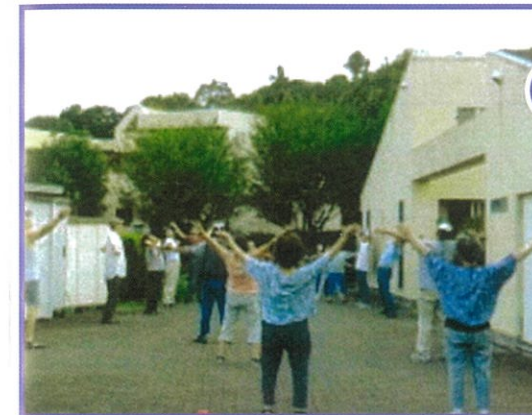
## 3 瀬谷第四公園

毎週火・土曜日  
6:30 ~ 6:45  
ラジオ体操第1・2



## 4 神明社

毎週月～土曜日  
6:30 ~ 7:00  
ラジオ体操第1・2  
ストレッチ、口腔体操  
フリフリグッパ



## 5 楽老ハイツ集会所前

毎週月・水・金曜日  
6:30 ~ 6:45  
ラジオ体操第1・2



## 6 ニツ橋公園(元気会)

毎週金曜日  
9:30 ~ 10:00  
ラジオ体操第1・2  
富士の山(歌)  
富士山体操、口腔体操



## 7 ニツ橋南公園

毎週月・水・金曜日  
6:10 ~ 6:45  
ラジオ体操第1・2  
ストレッチ  
フリフリグッパ

申込み不要！参加自由で、どこでも誰でも大歓迎です♪(雨天中止)