

春は新しいことを始めるのに良い季節

ラジオ体操を始めたい！！

ご近所やお友達を誘って、ラジオ体操を始めませんか。



ぜひあんしんセンターへご連絡ください。

ラジオ体操のCDや、人数分のスタンプカード、スタンプをお渡しできます。



場所があれば
どこでも出来る！！

神社の境内や公民館
近所のおうちなど♪

運動は一人よりも

“**仲間がいると習慣化しやすい**” と言われています

もちろんラジオ体操だけでなく、ウォーキングなど
仲間と一緒に外で体を動かしてみませんか？



あんしんセンターは、介護予防の取り組みも応援しています

高齢者あんしんセンターみどの新町

電話 0274-42-0200

住所 高崎市新町3053-5

時間 8:30~17:15 (月~金)

小野寺、齋藤、宮崎

高齢者あんしんセンター
みどの新町

上武大学

上武大学
付属幼稚園

消防署

新町支所

ラジオ体操は、約6分半のエクササイズ



13パターンの動きの中には、**肩こりの改善、呼吸機能の促進、消化器の働きを改善、腰痛の予防**が期待できる体操が含まれています。立っても座ってもできるので、自分の体力や体調に合わせて調整することができます。

第1は、「**血行促進**」「**肩こり緩和**」「**ゆがみ改善**」に期待

腕や足を伸ばし関節を大きく動かす、全体の筋肉をほぐし柔軟性を高めます

第2は、「**筋力アップ**」「**内臓の活性化**」に期待

体全体でエネルギーを使い、身体を鍛えて筋力を強化する、内臓の動きを活性化させることを目的としています

～全身の運動が凝縮されたラジオ体操～

様々な動きが短時間で効率よく行えます。姿勢の改善や柔軟性の向上、生活リズムも整うそうですよ！

参考文献：一般財団法人 簡易保険加入者協会、NPO法人 全国ラジオ体操連盟

高崎市のホームページには色々な体操が紹介されています。QRコードからぜひご覧ください！



● **高崎ひらめき市歌体操**

高崎市の市歌に合わせて歌い足踏みをしながら、身体を動かす体操です。注意力が高まり、足踏み運動が有酸素運動となります。

● **10の筋力トレーニング「鬼石モデル」**

日常生活動作に欠かせない筋肉や関節の使い方を取り入れた住民主導型のトレーニングです。

● **フレイル予防体操**

筋トレ、ストレッチ、童謡に合わせた楽しい体操等が含まれています。