

かがやきクラブ新健康づくり事業1

ラジオ体操で虚弱を予防しよう！

コロナ禍の運動不足解消のため、ひとりでもできるラジオ体操をお勧めします。

朝6時30分からのラジオに合わせ、毎日続けてみましょう。6月から3カ月間ラジオ体操に取り組んだ方の中から100人にプレゼントを差し上げます。

- ❖ 期 間 令和3年6月1日（火）～8月31日（火）
- ❖ 応募資格 かがやきクラブ大垣会員・期間中に60日以上実施した方
- ❖ 応募方法 この用紙のカレンダーを利用し、体操をした日に○印をつけ、9月3日（金）までに単位クラブ会長へ提出してください。
※ラジオ体操を行う時間は問いません。
- ❖ 抽 選 日 9月理事会
(応募者の中から100人)



単位クラブ名

氏 名

ラジオ体操カレンダー

* 体操した日に○をつけてください。



コロナに負けない健康づくり

- ・ しっかり噛んで
しっかり食べる。
- ・ お口の健康も大切に。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



毎日続けよう！お家でラジオ体操



コロナに負けない健康づくり

- 毎日、適度な運動を心がける。
- 継続のための目標を持つ。
- 仲間と励まし合って続けよう。

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



コロナに負けない健康づくり

- 今できる交流、つながりを考えよう。
- 正しい情報を共有しよう。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	今後もラジオ体操を 継続してね			



