

# 平成26年度 坂出市 ラジオ体操週間

7月20日～26日は、坂出市ラジオ体操週間です。  
地域のラジオ体操に積極的に参加して  
気持ち良い一日を過ごしましょう！



ラジオ体操には  
こんな効果が！

## 健康になる！

- ♪ 柔軟性が向上する
- ♪ 肩こり、腰痛の予防・回復に繋がる
- ♪ 骨密度低下を防ぐ

など

## 家族でふれあいの場ができる！

- ♪ 子どもから高齢者の方まで、家族みんなで無理せず手軽にできる運動です。

## 地域の連帯感が強くなる！

- ♪ 体操の前後に近所の人たちとお喋りすることが、日々の楽しみの一つになるかもしれません。

ラジオ体操カードが欲しい！

地域や職場で、CDを使ってラジオ体操がしたい！

そんなときは…

市生涯学習課まで  
お問い合わせください！

問合せ / 坂出市教育委員会生涯学習課 ☎0877-44-5025