

8月23日～31日の9日間に渡り今年も夏休みラジオ体操を開催しました。後半はすっきりしない天気もありましたが、雨雲の合間をぬってやり切ることができました。子供さんにとっては夏休みの終盤に早起きして参加してくれたので二学期も元気に迎えられたのではないのでしょうか!! 参加者のみなさん、ありがとうございました(._.)

初日の参加者は40名でした

①



②

背すじを伸ばす運動 1・2・3・4♪



ファミリーで参加です



今日も長い列が出来ています



深谷副市長
& 鈴木市議

④

スタンプと棒アイスで長蛇の列



前市長の吉岡さん



今年も隣町から
参加してくれました



③

夏休み

ラジオ体操



想定外!!

石川県の大雨
情報でラジオ体操の
音楽が流れず!

⑤



石井代議士



スマホでラジオ体操を流して対応



⑥

雨天中止と思いきや、元気一杯
のみんなが参加してくれました



日曜日とあって最多の参加者です

雨雲の合間をぬって、元気に1・2・3・4♪

⑧



⑦



⑨

毎日の準備・段取りご苦労様でした

最終日は55名と更に更新!!



参加褒美
・グミ・棒アイス



9日間通して多くの方に参加いただきました!

ラジオ体操の参加者 (蛇抜公園)										
日付	8/23	24	25	26	27	28	29	30	31	延べ
大人	30	18	20	19	26	8	17	28	33	199
子ども	10	20	15	11	15	7	8	17	22	125
計	40	38	35	30	41	15	25	45	55	324

ラジオ体操の効果として、高齢者には歩行能力の維持や持久力の向上および認知症リスクの低減などが科学的に実証されています。また子供への効果としては、体力向上や生活リズムの改善そして集中力アップや社会性の育成にも役立ちます。毎日続けたいものですね!!