



# よみがえれ！！

## ラジオ体操



～みんなでラジオ体操しようで～

高松市では、年々糖尿病などの生活習慣病の方や、介護を必要とする方が、増えており、国民健康保険や、介護保険の給付費の増加が課題になっています。

今年度、木太町では、高松市の健康チャレンジ2013に応募し、地域ぐるみの健康づくりとして、みんなでラジオ体操に取り組むこととしました。

ラジオ体操は、きちんと行うことで、全身をくまなく動かせる全身運動になります。誰もが知っているラジオ体操を、もう一度見直し、健康づくりに役立ててみませんか？

コミュニティセンターでは、みんなでラジオ体操ができる機会をつくっています。どうぞ、ご協力をよろしくお願いいたします！

☆と き 9/1(日)～11/30(土)

☆ところ  
 木太コミュニティセンター  
 木太南コミュニティセンター  
 木太北部コミュニティセンター

☆内 容  
 同好会や会議等でコミュニティセンターを利用  
 するときに、各団体にラジオ体操に  
 とりくみましょう！



ラジオ体操は、

毎朝NHK教育テレビで

6:30～6:35

ラジオ第1で

6:30～6:40にも

放送しています