

みんなで健康長寿！

正しいラジオ体操講座



いつものラジオ体操が、目的や動き方を意識すると
効き目もグーンとアップします。
3分の全身運動で身体もすっきり！
一緒に学びませんか？

7月1日(月)より、毎週月～金曜日の12:30から、
多目的ホールを開放してラジオ体操を実施します。

日 時： 6月15日(土) 10:00～11:30

講 師： 北九州市認知症支援・介護予防センター
健康運動指導士

場 所： 熊西市民センター 多目的ホール

定 員： 先着30名 ※無料

持ち物： 上履き・飲み物・動きやすい服装・タオル

お申込みは 熊西市民センター 電話621-3182まで

2024年度第2回目「健康づくり講座」

- ★ 講師：北九州市保健福祉局 認知症支援・介護予防センター
健康運動指導士 宇野里加 さま
- ★ 28名 (男性8、女性20名)
- ★ 講座の内容・・・“効果的なラジオ体操”
 - ・ラジオ体操第1 (13の運動)、ラジオ体操第2 (13の運動)につき、
効果を高めるポイントの解説
 - ・説明していただいた後で、実際にラジオ体操をみんなで復習・実践！
- ◎ アンケート結果・・・約9割の方々が“満足” (回収率:約82%)
ポイントごとの説明がわかり易く、これからも続けられそう！



「効果的なラジオ体操」 プログラムの一部をご覧ください！



	月 日	講師 & 演題	参加者
1	5/29(水) (13:00~15:00)	講師:白井俊光 氏 (九州医療スポーツ専門学校) 「背骨コンディショニングで健康になろう」	約30名
2	6/15(土) (10:00~11:30)	講師: 宇野里加 氏 北九州市認知症支援・介護予防センター 健康運動指導士 宇野里加 「正しいラジオ体操の講習会」	約30名
3	9/26(木) (10:00~12:00)	講師:黒田さとみ保健師 (八幡西区役所 保健福祉課) 「コツコツ骨活!コツコツ貯筋! 自分の身体は大丈夫?骨と筋肉を味方につけよう!」	次回予定
4	10/6(日) (10:00~12:00)	ニュースポーツ体験 (熊子連との共催)	
5	11/16(土) (10:00~12:00)	家族対抗グランドゴルフ大会 (熊小グランドの借用を検討する)	
6	1/4(土) AM	新春三社詣り	
7	2月頃	医師の健康講座	