



令和7年度

阿久根市 ラジオ体操推進事業



ラジオ体操を継続して実践すると、『柔軟性の向上、肩こりや腰痛の予防・回復、骨密度低下の予防・回復』を期待できると言われています。

また、ラジオ体操は第1と第2、それぞれを正しく実施することで、全身の筋肉(640個)のうち、なんと400程の筋肉が刺激されると言われています。

仲間で励まし合い、楽しく継続的に取り組んでください。



実施の流れ

団体登録

登録用紙をこども保健課へ提出する。

(代表者・人数・団体名などの登録)

実施・記録

実施期間中に、好きな場所で好きな時間に実施！

(実施回数等を記録しながら)

報告

報告期間中に、記録用紙をこども保健課へ提出する。

表彰等

実施回数の上位3団体と上位5人を表彰



65歳以上の方については、元気度アップ・ポイント事業のポイント対象となります！！

※登録時に社会福祉協議会へ団体名簿を提出し、2月末までに個人の記録内容を提出することで、ポイントが付与されます。ポイント付与を希望される方で、ポイント手帳を発行されていない方は、社会福祉協議会へお問合せください。

※ポイントの付与には、阿久根市への団体登録、社会福祉協議会へのポイント事業登録の両方が必要となりますのでご注意ください。

【問合せ・申請先】 こども保健課 保健予防係(市役所1階4番窓口) 電話 73-1228(直通)

詳しくはこちら