**長崎市健康づくり課**

**ラジオ体操開催についてのお知らせ**

* **「コロナに負けない健康づくり」**

**～地域の実情に合わせて、「地域のみんなでラジオ体操」を活用しよう。～**

自分の健康は自分で守りながら、でも、地域のみんなで健康づくりを取り入れたい！という思いをもって、地域の実情に合わせた方法で「地域のみんなでラジオ体操」をご活用ください。

* **ラジオ体操実施のための支援**

（1）新規で活動される団体にのぼり旗などをお渡ししています。

適切な感染防止策のもとで、**新規に地域でラジオ体操に取り組む団体**

**（個人は不可）　に対して、**のぼり旗などをお渡しします。

ご希望の団体は健康づくり課まで、お問い合わせください。

（2）ラジオ体操元気塾の塾生が講師となり、皆様のお近くで講習します。

長崎市の市民活動団体「ラジオ体操元気塾」の塾生が、正しいラジオ体操のコツ

をお伝えします！（日時・講習内容等については、ラジオ体操元気塾と要相談）

健康づくり課　中村（☎829-1154）が窓口となりご依頼をお受けします。

* **健康のために、日常的に自宅でできる運動**



日頃の体力維持のためにも、自宅でできる運動を長崎市ホームペー

ジでご紹介しています。

　　長崎市　運動ならこのページ！　　で検索（→ＱＲコード）