

令和 7 年 5 月 16 日

連合自治会長
自治会長 様

長崎市長 鈴木 史朗
(公印省略)

令和 7 年度 ラジオ体操の実施に関する支援について（お知らせ）

日頃より、本市行政に御理解と御協力を賜りありがとうございます。

さて、長崎市では、市民一人ひとりが自らの健康づくりの大切さに気づき、また継続して取り組むきっかけとなるような「身近なところで健康づくり」を推進しています。

つきましては、「地域で取り組む健康づくり」として取り組みやすい、「ラジオ体操」の実施に関する支援についてご案内いたしますので、ラジオ体操の開催についてぜひご検討していただき、ご活用いただきますようお願い申し上げます。

＊「令和 7 年度 ラジオ体操の実施に関する支援」について、裏面に記載しておりますのでご参照ください。

【添付資料】

（添付 1）支援品等申込書（A4）

（添付 2）開催周知用のチラシ見本（A4）

【連絡先】 長崎市健康づくり課
電話 (095) 829-1154
FAX (095) 829-1221
担当 松尾

～「地域みんなでラジオ体操」を活用しよう～

令和7年度 ラジオ体操の実施に関する支援

(1) 開催チラシ・ポスターの配布（チラシ見本添付）

自治会回覧や掲示板に貼って、開催を周知するチラシ（A4）とポスター（A3）（日時等自由記載できます。）をご用意しています。

(2) 歯ブラシの配布

各自治会へ最大で10本お渡しします。参加賞などにご利用ください。

昨年度まで配布しておりました「のぼり旗」「メモ帳」につきましては、今年度の配布はありません。

※(1)～(2)の配布をご希望の場合は、添付の「ラジオ体操支援品申込書・自主グループ情報提供書」にご記入の上、**FAX、郵送**などでお申込みをお願いします。

(3) 動画で一緒にラジオ体操

「ラジオ体操元気塾」の塾生によるラジオ体操動画を、

市ホームページに掲載しています。 長崎市 ラジオ体操 で検索

(4) 正しいラジオ体操の指導

市民活動団体「ラジオ体操元気塾」の塾生が、正しいラジオ体操を指導します。

日時・内容等のご相談は、健康づくり課 松尾までご連絡ください。

◎ 健康のために、日常的に自宅でできる運動も推奨します。

日頃の体力維持のためにも、自宅でできる運動を市ホームページで
ご紹介しています。 長崎市 運動なら、このページ！ で検索



※ ラジオ体操の実施に関する支援については、健康づくり課（☎829-1154）まで、お問い合わせください。

長崎市役所健康づくり課
〒850-8685 長崎市魚の町 4 番 1 号
FAX (095) 829-1221

受付 NO

令和 年 月 日
受付時間

ラジオ体操支援品申込書・自主グループ情報提供書

連絡先	(ふりがな)		電話番号	
	氏 名			
	住 所	長崎市		
グループ名 (自治会名など)				
実施予定内容	会場		雨天時の会場	
	期間	年 月 日 ～ 年 月 日		
		該当する項目に○をつけてください。 (間隔) 毎日 ・ 毎週 ・ 毎月 (回) (曜日) 日 ・ 月 ・ 火 ・ 水 ・ 木 ・ 金 ・ 土		
		【お休み情報】 雨天時 ・ 年末年始 ・ お盆 ・ 祝日 ・ 他 ()		
	時間	時 分から		
	参加者数	名		
希望する支援品	※希望数量をご記入ください。		受領サイン	
	・ 歯ブラシ (最大 10 本まで)			
	・ チラシ (A4)			
	・ ポスター (A3)			
お渡しする方法 ※ご希望の方法に ○を付けて下さい	市役所 (来庁) ・ 宅配		ご来庁の場合 の日時	

誰でも参加できる会場として、長崎市ホームページへ情報を掲載することに同意します。 <公開する情報> 「会場」、「期間 (お休みの情報含む)」、「時間」

【 はい ・ いいえ 】  必ずどちらかに○を付けてください。

<お問い合わせ> 長崎市役所健康づくり課 ☎ (095) 829-1154

地域のラジオ体操に 参加しよう！

大人も
子どもも



とき

平成

年

月

日()

時

分から

会場

で行います。

地域でラジオ体操に取り組んでいるグループや団体ごとに、

ラジオ体操CDお渡ししています。

ご希望のかたは健康づくり課（☎095-829-1154）まで、お問い合わせください。