



準備体操

ラジオ体操

【ラジオ体操第一について】

1928年(昭和3年)に簡易保険局(郵政省の生命保険事業)を中心に日本放送局・文部省の協力のもと、誕生しました。80年以上の歴史がある体操です!

約3分で13種類の運動によって400以上ある全身の筋肉を

まんべんなく動かすことが出来る体操です。(立位にて)

普段の生活では使用しない筋肉や、関節・骨に影響を与えます。



ラジオ体操は、

NHK総合テレビ 火・木・土 6:25～6:35

ラジオ第一放送 毎日 6:30～6:40

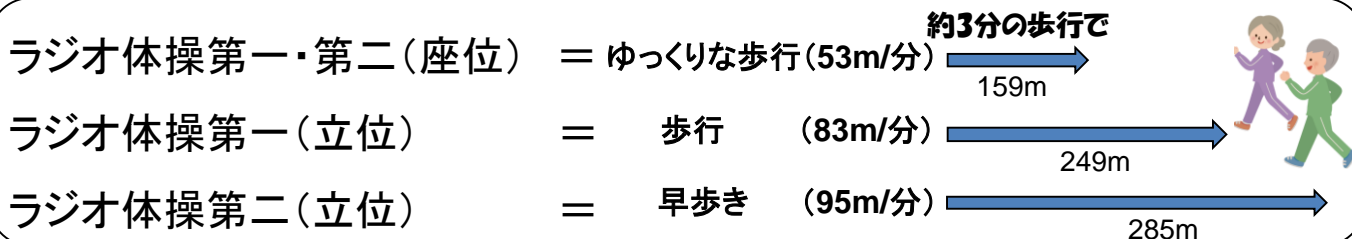
この時間に放送されています。

【脳が活性化! 朝の体操がいい理由】

始業前にラジオ体操を行っている会社があります!
なぜ朝に行うのが良いのでしょうか?

夜間、内臓に集中していた血液を、脳へバランスよく循環させる効果があります! また、神経のはたらきを活発にし、身体が動きやすい状態になります。

【ラジオ体操の運動量!】



**約3分のラジオ体操で159m～285m歩いた場合と
同じ量の運動をすることが出来ます!**
運動が苦手な方や歩行が困難な方にも、ぜひお勧めです!!!

レッツ倶楽部では、介護保険未認定の方でも無料で**体力測定・体験利用**ができます。
上記に記載してある電話番号へお気軽にお問い合わせ下さい。送迎も無料で致します。

スタッフ紹介



なかむら まゆみ
レッツ倶楽部盛岡 生活相談員の中村 真由美と申します。皆様がお住まいの地域で、できるだけ長く自分らしい生活を続けていけるようお手伝いしたいと思っております。どうぞ宜しくお願い致します。
←写真は大好きな故郷の海「山田湾」です。