

令和3年9月24日

町内会員各位



柳瀬川町内会
会長 竹前栄二

ラジオ体操始めて1周年

★：「長引く外出自粛 高齢者は楽しくフレイル予防を！！」

(フレイル、高齢になって身体や心の働きが弱ってしまう状態)

「ラジオ体操」で気分も晴れやかになります

★：開始時間・「6時30分」「8時30分」2回 約10分間 毎日
どなたでも参加できます。

タイマーセットでの開始の為、管理者は不在、自己責任で！

タイマーセットの為天候不順でも流れます。



1回3分！たるんだ体に「ラジオ体操」が効く！驚きの

ダイエット効果をチェック今、ラジオ体操が「究極のエクササイズ」

と言われる3つの理由

- 1・全身のあらゆる筋肉を使える。
- 2・動きが左右均等だから、体の歪みを正してくれる
- 3・内臓も活性化する