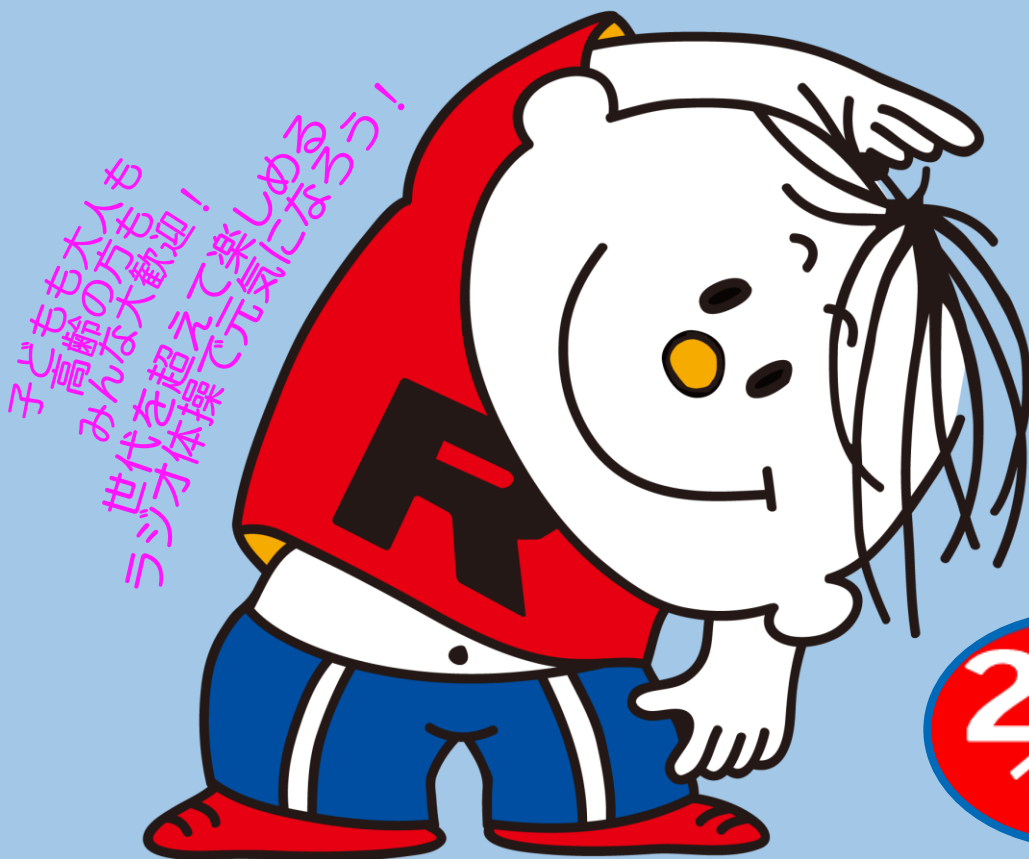




ラジオ体操セミナー

参加無料

古くから愛されてきたラジオ体操。一番身近で手軽なスポーツ！！
ラジオ体操の継続による健康への効果のエビデンス（根拠）が示されています。
安全で楽しいラジオ体操をしよう！！



ラジオ体操のイメージキャラクター「ラタ坊」

2/2 (日)

日時：令和7年 2月2日(日) 14:00～15:30

場所：長者原スポーツセンター

講師：岡本 美佳さん（写真左）

(NPO 法人全国ラジオ体操連盟 指導委員 NHK テレビ・ラジオ体操 指導者)

当山 倫子さん（写真右）

(NPO 法人全国ラジオ体操連盟 指導委員)

内容：ラジオ体操の正しい実践、イスに座ったまま行えるラジオ体操など

定員：100人（先着順）

持ち物：室内用シューズ、タオル、水分補給用飲み物

注意事項：動きやすい服装でお越しください。

(気温室温や体の温まり方によって脱ぎ着できる服装が好ましい)



問合先 尾道市教育委員会生涯学習課スポーツ振興係 TEL (0848)20-7499

申込 二次元コードから申込フォームに必要事項を入力、または電話でも受付中！



申込フォーム



ラジオ体操の効果 ラジオ体操の効果が調査研究により明らかになりました。

ラジオ体操を週5日以上かつ3年以上実践している55歳以上の男性211人、女性332人、合計543人を対象に調査を行った結果、体内年齢は実年齢より10歳～20歳若く、骨密度などの数値も良好であること、また、血管年齢や体力年齢も実年齢よりも若いことが明らかになるなどラジオ体操が健康づくりに効果があることが明らかになりました。

- | | |
|---------|-----------------------|
| 体内年齢 ※1 | 体内の年齢が実年齢より約20歳も若い。 |
| 血管年齢 ※2 | 若々しい血管で能卒中や心臓病の予防になる。 |
| 骨密度 | 骨が丈夫で健康。骨粗鬆症の予防に有効。 |
| 体力年齢 ※3 | 歩行能力などに優れ、転倒予防にも効果。 |

1. 体内の若々しさを示す指標。基礎代謝量や筋肉量などから算出する。
2. 血管の老化度を示す指標で、動脈硬化の進み具合を示す。
3. 歩行能力、柔軟性、筋力などから総合的に算出。

出典：平成25年度簡易保険加入者協会委託調査「ラジオ体操の実施効果に関する調査研究」
NPO 法人全国ラジオ体操連盟 HP より