

協働事業提案書

夏期巡回ラジオ体操 みんなの体操の開催



提案者

けやき台雅会

渡辺英一

<目的>



**NHK夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会を開催し
異世代間の交流と参加者の健康作りを促進する**



けやき台地区事例紹介

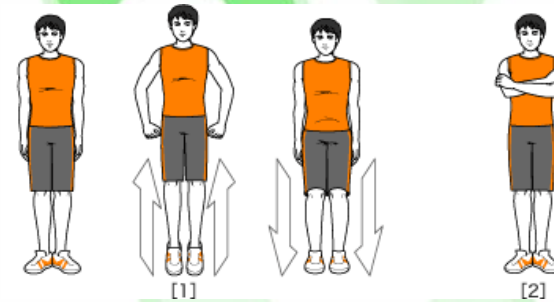


平成13年より体操会開始
夏休み期間中の土日ごと開催
地域の子供会と連携する活動

ラジオ体操第二ができますか？

ラジオ体操第二は、体を鍛える筋力を強化することにポイントを置いています

1. 全身をゆする
2. 腕と足を曲げ伸ばす
3. 腕を開き、回す
4. 胸を反らす
5. 体を横に曲げる
6. 体を前後に曲げる
7. 体をねじる
8. 片足跳びとかけ足あし踏み
9. 体をねじり反らせて斜め下に曲げる
10. 体を倒す
11. 両足で跳ぶ
12. 腕を振って足を曲げ伸ばす
13. 深呼吸する



<課題>



住宅地区では転入家族が多く、地域の繋がりが希薄
核家族化で地域の子供たちと高齢者とのふれあいが少ない
都市圏では、ラジオ体操の実施率が低くなっている
高齢化が進むなか、心身ともに健康が求められている



協働事業提案内容



夏期巡回ラジオ体操を 2011年夏に開催する

(市制10年目を迎える年度の記念行事)



協働事業提案内容

- ☆みんなの体操会を開催するための体制作り
- ☆各地域で事前の体操普及を図り、
市民の健康作りの契機とする

