

早朝ラジオ体操で健康維持増進！

久里浜台自治会 & 久比里町内会



久里浜台自治会



小学校3年生から87歳まで幅広い年齢層の方が参加しています。



雨天時は、6時20分までに中止の合図【旗】が挙げられます。

久里浜台自治会では、毎朝（月～金曜日・祝日）早朝ラジオ体操を実施しています。

- 開催時間：6時30分～40分
- 開催場所：久里浜台2丁目公園

この活動は、昨年8月より始めました。毎朝、50名以上の参加者が公園に集まります。毎日、少しずつ運動をすることで、住民の健康維持を図ることがこの活動の目的です。参加者からは「つまづかなくなった」や「肩こりがなくなった」と好評です。また、毎朝多くの住民が参加するので「よく喋るようになった」など、地域のコミュニケーションも活発になった様です。

久比里町内会



久比里町内会でも、毎朝（月～金曜日・祝日）早朝ラジオ体操を実施しています。

- 開催時間：6時30分～40分
- 開催場所：若宮神社・境内



毎朝、30名以上の参加者が境内に集まります。小学生から、60～70代の方が多く参加されています。健康維持の為に始めた活動ですが、体操の行き帰りに気軽に話をする事でコミュニケーションが活発になり、挨拶を交わすことでお互いの見守りにも繋がっている様です。

久里浜台自治会 & 久比里町内会の方は是非ご参加下さい。



久里浜行政センター

