

冬の



ラジオ体操チャレンジ

鷹栖町にも冬がやってきましたね❁

「犬はよろこび庭駆け回り、猫はこたつで丸くなる♪」なんて歌がありますが、皆さんは冬をどんなふうにご過ごしますか？

教育委員会では、冬の運動不足解消や規則正しい生活習慣の定着のため、夏に引き続き、3密を避けながら誰でも手軽にできる「冬のラジオ体操チャレンジ」を開催します！

また、ラジオ体操以外の運動にチャレンジしている方にも楽しんでもらえるよう、スポーツチャレンジの記録もできるようになりました！皆さんがどんな運動をしているのか教えてください☆

記念すべき2021年の始まりは、ラジオ体操で健康づくりをしませんか？

- ◎この記録カードを使いながらたくさんラジオ体操や運動をしよう！
- ◎各自でカードにチェックし、日々の運動の記録を残してください。
- ◎ラジオ体操の目標回数は**15回**！ 目標回数をクリアしよう！
- ◎期間は1月1日～1月31日まで！ 期間が終わったら記録カードを提出してください！

カード提出締切：2月5日（金）まで

- ◎ラジオ体操の目標回数を達成したカードを提出してくれた方の中から抽選で「鷹栖町商品券」が当たる！参加回数が多いと**当選確率がアップ**するかも…！？

*記録カードの提出は、鷹栖町役場、総合体育館、B&G 海洋センターに設置する集計箱に投函してください。

*FAX、メールでの提出も受け付けております！

お問い合わせ 鷹栖町教育委員会 体育振興係

TEL：0166-87-2028 FAX：0166-87-2850

MAIL：kyouiku5@town.takasu.lg.jp

ラジオ体操の放映時間 のお知らせ

ラジオ体操はテレビ、ラジオにて毎日放送されているほか、YouTubeなどの動画サイトなどでも閲覧できます♪

○ラジオ放送（周波数は621）

第一放送 毎日 6：30～

第二放送 月～土 8：40～、12：00～、15：00～

○テレビ放送

NHK 教育 毎日 6：30～

NHK 総合 月～金 14：55～

みんなで
チャレンジ！



