

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## 大人のラジオ体操

## 事業概要

誰もが音楽を聴くと体が自然と動くラジオ体操。手軽にいつでも行うことができるラジオ体操を、正しく効果的に体を動かすことで一つの運動となるように、講師よりアドバイスをを行いながら指導を行っている。

体を動かすことの心地よさを感じてもらうことで、自身の健康づくりへの意識改善を目指している。

## 事業内容(参加者数・予算等)

## ● 参加者数・予算

120人・21,300円

## ● 開催回数

年3回(本庄会場2回、児玉会場1回)

本庄会場:平成28年7月13日、平成29年2月28日

児玉会場:平成28年11月30日

## ● 内容

準備体操、ラジオ体操第一・第二、整理体操を90分で実施。講師よりラジオ体操の正しい姿勢や動作、効果について解説していただきながら実践し、健康への意識の改善を図る。

## 事業効果

- 参加者へのアンケートの結果、本事業について参考になったとの回答が多かったため、参加者の健康づくりへつなげることができたのではないかと考えられる。
- アンケートよりラジオ体操の運動効果を実感することができ、一定の意識向上の効果がみられたのではないかと考えられる。

## その他

- 本事業に参加された人が、その後ラジオ体操や他の運動を継続しているかという追跡を行うことで効果を評価する必要がある。