

ちょっと自慢の公民館活動

	市町名	西条市
	公民館名	大町公民館 地区館
	連絡先(Tel)	0897-56-3835
	ホームページアドレス	https://www.city.saijo.ehime.jp/soshiki/syakaikyoiku/omati-index.html

事業分野	H	事業名	大町公民館ラジオ体操グループ
趣旨・目的	運動不足による生活習慣病や加齢による活動能力低下の予防改善などを目的としてラジオ体操を実施する。		
対象	市民全般	参加人数	25名

〈事業内容〉

(1) 概要

平成26年3月から開始し、今年2月で6年となります。最初は、少ない人数で始めましたが、主旨を理解していただきまして、現在では25名のメンバーとなっています。



【ロビーで体操】

(2) 活動日・時間・場所

- 1 活動日 火、水、木、金 (週4日)
- 2 時間 午前8時50分～
- 3 場所 公民館のロビーで実施
- 4 ラジオ体操第1、第2を実施しています。



【玄関口でも体操】

(3) ラジオ体操の効果

運動不足からくる生活習慣病や加齢による生活活動能力低下の予防改善などを目的として開始しましたが、毎朝きて元気に体操をすることにより、気分がスッキリし、人と人のコミュニケーションの場としても大切な場所になっています。

終わったら、みなさん笑顔で「次行ってこうわい」と言って帰られ、体調を整えるために欠かせない日課となっています。

今後も、たくさんの方に参加を呼び掛け、継続して実施していきたいと思っております。