



- みんなで取り組む安全安心まちづくり -

セーフコミュニティ通信

No.56

R2.3

『ラジオ体操』のすすめ

いつでも！

誰でも！

どこでも！

子どもから大人まで
手軽に取り組める健康づくりです

運動のために！ ストレッチに！

ダイエットに！ ストレス解消に！

腰痛・肩こり予防に！ 転倒予防に！ 生活習慣病発症予防に！



「ラジオ体操」を始めてみてはいかがでしょうか？

たった3分で全身運動になる「ラジオ体操」、正しいやり方で

続けることで、効果をより高めることができます！



すきま
時間に！

お金や
道具は
不要！

運動が苦手
でもできる！

かんたん！

毎日の習慣
にするっぱ！

LET'S
ラジオ体操！



発行元

久留米市セーフコミュニティ推進協議会
(事務局：久留米市協働推進部 安全安心推進課)

〒830-8520 久留米市城南町 15-3
TEL：0942-30-9094 FAX：0942-30-9706
E-mail：anzen@city.kurume.fukuoka.jp