



【ラジオ体操の効果とは】

ラジオ体操とは、「有酸素運動」と「ストレッチ」の要素を兼ね備えた運動法です。
起床後ラジオ体操を行うことで、心身がスッキリと目覚め、自律神経が整い、代謝がアップします。
その他、①血管年齢の若返り

- ②新陳代謝の向上による脂肪燃焼効果
- ③血行促進による首・肩のこり、腰痛の予防・解消
- ④屈伸運動や跳躍運動による骨粗鬆症の予防、などの効果もあります



目標 30日間がんばりましょう!

ラジオ体操ダイアリー

表にラジオ体操に取り組んだ日付けを記入(日付けは連続しなくても大丈夫です)
空欄はコメントや記録、シールを貼るなど楽しくお使いください

記入例 ○月○日	START 月 日	2 月 日	3 月 日	4 月 日	5 月 日	6 月 日	7 月 日
今日も がんばるぞ!!			3日間 続きました!				一週間 続きました!
8 月 日	9 月 日	10 月 日	11 月 日	12 月 日	13 月 日	14 月 日	15 月 日
		1/3到達!					ケーキ1個分 カロリー消費!
16 月 日	17 月 日	18 月 日	19 月 日	20 月 日	21 月 日	22 月 日	23 月 日
				2/3到達!			
24 月 日	25 月 日	26 月 日	27 月 日	28 月 日	29 月 日	GOAL 月 日	窓口記入欄
	あと5日! がんばって!					お疲れ様でした! ケーキ2個分消費!!	

※空欄はコメントや記録、シールを貼るなど楽しくお使いください。

「高根沢町NIKO♡NIKO健康ポイント」「高根沢町元気あっぷポイント」の対象です!

30日間達成で「NIKO♡NIKO健康ポイント」または「元気あっぷポイント」1ポイントをプレゼント!!

・表がいっぱいになったら生涯学習課までお持ちください。

「高根沢町NIKO♡NIKO健康ポイント」とは

健康づくり活動や町内の各種イベント等への参加に対して
ポイントを付与する仕組みです。
ポイントが貯まると素敵な商品と引換えできます。

対象 20歳以上65歳未満

お問い合わせ・登録申請は保健センターへどうぞ!



町のホームページで
詳しくチェック!

「高根沢町元気あっぷポイント」とは

高齢者の社会参加や健康づくり、生きがいづくりを応援する
事業です。ポイントが貯まると商品券などへの交換や、ボ
ランティア団体などへの寄付に充てることができます。

対象 65歳以上

お問い合わせは健康福祉課へどうぞ!

電話 028-675-8105



町のホームページで
詳しくチェック!