

どなたでも
参加OK!

・・・第4回・・・

ラジオ体操して
記録するだけ!

ラジオ体操 100日チャレンジ

チャレンジ期間

令和7年7月1日(火)～10月8日(水)

便秘・肩こり・
腰痛予防

交流・仲間
づくりにも◎

ラジオ体操を
続けると...?

目覚めが良くなる

脂肪燃焼

ゆがみがほぐれる

内臓の動きが
活発化

ふくらはぎ・二の腕が
引き締まり若々しくなる

☆ Let's TRY ☆

TV放送

- ・NHK Eテレ
毎日 6:25～6:35
- ・NHK 総合
毎週月～金
13:55～14:00

ラジオ放送

- ・NHK ラジオ第1
毎日 6:30～6:40
- ・NHK ラジオ第2
毎週月～土
8:40～8:50
12:00～12:10
15:00～15:10

動画



NHK
ホームページ

蒲郡市内でも!



スポーツ推進課
ホームページ

100日チャレンジを頑張った方には...
**抽選で賞品が当たる
チャンス!!**

★蒲郡みかん(3kg)
★ラグナシアペア
パスポートチケットなど



.....参加方法は裏面へ.....➡

【お問い合わせ】蒲郡市健康推進課(保健センター) TEL 0533-67-1151 FAX 0533-67-9101

【主催】蒲郡市 【協賛】JA蒲郡市、株式会社ラグーナテンボス 【協力】かんぽ生命



ラジオ体操100日チャレンジ 参加方法

どなたでも
参加OK!

STEP 1

ーチャレンジ前ー 6/30まで

参加登録 & 事前アンケートに回答する!

【WEB申し込み】

登録フォームに
アクセスし、
事前アンケートに
回答する。



【窓口申し込み】

記録表セット(※)をもらい、
事前アンケートを記入して提出する。

(※) 配布場所：保健医療センター
(浜町4番地)

STEP 2

ーチャレンジ期間中ー 7/1～10/8

ラジオ体操をして記録する!



記録表はホームページから
ダウンロードできます!



STEP 3

ーチャレンジ終了後ー 10/8～10/15

期間内に事後アンケートに回答して提出する!

【WEB申し込みの方】

WEB申し込みした際のメールアドレス
に回答フォームをお送りします

【窓口申し込みの方】

記録表の裏面に
事後アンケートがついています

10月8日(水)～10月15日(水)に事後アンケートを回答・提出された方の中から、
抽選で賞品が当たります! ※抽選会は11月頃を予定しています。



ラジオ体操講習会のご案内!

100日チャレンジの始まりに、ラジオ体操の正しく効果的なやり方を学んでみませんか?

【日時】 7月1日(火) 午後2時～3時

【場所】 蒲郡市民体育センター 競技場

【内容】 ラジオ体操の講習・実技

❖講師 東海地方・愛知県ラジオ体操連盟 理事 野々部 利夫氏

❖ピアノ伴奏 亀谷 治美氏

【持ち物】 室内履きシューズ・水分補給ができるもの

※参加費・申込み不要

100日チャレンジ
参加登録ブースも
あります!

