

・・・第2回・・・

どなたでも
参加OK!

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5年7月20日(木)～10月27日(金)

ラジオ体操を
続けると...?



内臓の動きが
活発化

便秘・肩こり・
腰痛予防

目覚めが
良くなる

脂肪燃焼

交流・仲間
づくりにも◎



ゆがみが
ほぐれる

ふくらはぎ・二の腕が
引き締まり若々しくなる

☆HOW TO ラジオ体操☆

動きに自信のないあなたは

TV放送

- ・NHK Eテレ
毎日 6:25～6:35
- ・NHK 総合
毎週月～金
11:30～11:40
13:55～14:55

※NHKのYouTubeチャンネルにも
動画があげられています!

動きは完璧なあなたは

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

1人で続ける自信のないあなたは

**蒲郡市内では
ここでやっています!**

100日チャレンジ
ホームページ



チャレンジを頑張った方には、賞品が当たるチャンス!

☆参加方法等詳細は裏面をチェック!

【主催】

蒲郡市

【企画・運営】

蒲郡市健康化政策全庁的推進プロジェクト

【協賛】

JA蒲郡市、株式会社ラグーナテンボス

【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





ラジオ体操100日チャレンジ 参加方法

どなたでも
参加OK!

<WEBで参加登録>

<手書きで参加登録>

STEP
1

登録フォームに
アクセス。



記録表をもらう。

配布場所：保健センター（浜町4番地）

STEP
2

事前アンケートに回答する。

事前アンケートを記入する。

STEP
3

ラジオ体操をしたら、記録表に記録する。

『がまごおりいきいき
健康トライアル』の
利用がオススメ！



小学生以下の
お子さんには
記録カードを
プレゼント！



STEP
4

— チャレンジ終了後 —

10月30日(月)～11月6日(月)の間に
事後アンケートに回答する。

事後アンケートを記入し、
10月30日(月)～11月6日(月)(8:30～17:15)に
保健センターへ提出する。
(※日曜・祝日は除く。)

なんと!

10月30日(月)～11月6日(月)の間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!

ラジオ体操講座 を開催します!

・蒲郡みかん (3 kg)
・ラグナシアペア
パスポートチケット など!

きちんとラジオ体操をやると、たった3分で全身400の筋肉を刺激できると言われています。
この機会に、正しく効果的なやり方を学んでみませんか?

<日時> 7月14日(金) 午前10時～11時、7月20日(木) 午前10時～11時

<場所> 保健センター <講師> 愛知県ラジオ体操連盟理事 野々部利夫氏

<定員> 各回先着20名 <申込> 保健センターへ電話

または申込フォームから →

