

ラジオ体操マップ

毎日の健康づくり、
近所の顔見知りづくりに



市内各所でラジオ体操が行われて
おり、参加者を募集しています。
お近くのラジオ体操に参加してみては
いかがですか？
新規グループ立ち上げも計画中！



開催日や
時間は変更に
なる場合があ
ります



申込不要！だれでも参加できます

(令和6年1月末時点)

	場所	住所	日程	時間（午前）	グループ紹介
1	西中央公園	霞ヶ丘二丁目 1791-21ほか	毎日 (12/29 ~1/3除く)	6時30分	駅チカの桜やイチョウなど四季の営みを感じられる公園で、霞ヶ丘、西、上福岡五・六丁目の自治組織が中心となり、ラジオ体操を行っています。
2	上福岡西公民館 (駐車場)	上福岡五丁目 2-12	火～金曜日 (夏季猛暑期間、 祝日除く)	8時40分	上福岡駅（西口）近くの図書室も併設されている施設です。各種の講座を実施しており、市民文化祭や西公まつり等も開催されます。ラジオ体操とともにぜひご利用ください。
3	福岡中央公園	上野台一丁目 4	毎日 (元日除く)	6時30分	多いと100人以上が集まる市内でも最大規模のグループ。ラジオ体操が終わったら、ダンベル体操や太極拳もやっています。
4	安藤医院 (駐車場)	福岡中央一丁目 7-17	月～土曜日 (木曜日を除く) (雨天、暑い日・ 寒い日は中止)	8時15分	患者さんでなくても参加可能です。 ラジオ体操第一、第二、第三まで行います。
5	芝生公園	新田一丁目 557-1	毎日 (年末年始 2週間除く)	6時30分	近所の顔見知りを増やして、地域の高齢者の見守りや介護予防につなげたいと発足しました。
6	駒西ゲート ボール場	駒西二丁目 425-1	月・水・金曜日	(4～10月) 6時30分 (11～3月) 7時	散歩のついでに立ち寄ってくれる人もいます。夏休みは子どもたちも加わり賑わいます。
7	ドラッグエース 中福岡店	中ノ島一丁目 1-17	火～日曜日	8時30分	個人宅の庭先でやっていた集まりを、地域の店舗に協力してもらい会場を確保して、現在はご近所さんに限定せず行っています。
8	中丸デイ サービス（2階）	中丸二丁目 2-2-13	月曜日 (祝日除く)	10時	デイサービスの利用者でなくても参加できます。体操終了後は談話スペースとして自由に過ごせます。
9	ウエルシアふじ み野亀久保店	亀久保四丁目 9-20	金曜日（祝日除く） 令和6年 2月16日（金）開始	8時45分	参加者、協力者募集中です！ラジオ体操が終わったら、買い物やウエルカムで休憩もできちゃいます。
10	東原親水公園	大井二丁目 13-1			砂川堀という小川を挟み、北側が東原親水公園、南側が大井弁天の森です。 どちらも桜や紅葉が楽しめる緑豊かな公園となっています。一帯を利用する人たちが自然に集まりラジオ体操を行っているグループがいくつかあります。見かけたら自由に参加できます。
11	大井弁天の森	大井694			

いいこといっぱい みんなで行うラジオ体操の効果

①規則正しい生活リズム

毎日または毎週決まった時間に集まってラジオ体操を行うことで、生活リズムにメリハリができます。

②健康づくり・介護予防

ラジオ体操を継続している人たちを調査した結果、次のような効果が明らかになっています。

- ・体力の年齢が実年齢より約20歳若い
- ・若々しい血管で脳卒中や心臓病を予防
- ・呼吸機能を若く保ち、息切れを起こしにくい
- ・骨が丈夫で健康。骨粗鬆症の予防に有効
- ・歩行能力などに優れ、転倒予防にも効果的

③つながりづくり

ラジオ体操は世代を問わず気軽に参加出来る体操です。子どもから高齢者まで、近所のちょっとした顔見知りを作るきっかけになります。

出典・参考

NPO法人全国ラジオ体操連盟HP「平成25年度ラジオ体操の実施効果に関する調査研究」、一般社団法人簡易保険加入者協会「ラジオ体操DE健康タウン」

作成

ふじみ野市地域ケア推進会議

問合せ

高齢福祉課

（☎ 049-262-9038）

