

令和5年7月18日

保護者の皆様

宇多津町教育委員会
生涯学習課

令和5年度 早朝ラジオ体操に関するお願い

平素は宇多津町教育行政にご理解、ご協力いただき誠にありがとうございます。

標記の件について、今年も夏休み期間中に地域の方々のご協力により町内各所でラジオ体操が行われます。

については、別紙の開催予定地区をご確認いただきますようお願いいたします。

また、記念品をご希望の方は、下表を参考にお受け取り下さい。

(記念品は出席率が8割以上の方に贈呈します。)

対象となる方	受け取り方法
①ラジオ体操を行う地区の方	・ 会場で記念品を受け取って下さい。
②ラジオ体操を行わない地区の方で自主的に自宅でされた方	【宇多津幼稚園園児、各小学校児童、中学校生徒の方々】 ・ 夏休み明けに学校等に報告し、学校等から受け取って下さい。 【上記以外の住民の方々】 ・ 8月28日～9月8日の間に教育委員会で受け取って下さい。 (受け取りにはラジオ体操カードが必要です。)

* ラジオ体操カードは各開催地区、町教育委員会にて配布しています。

お問い合わせ先
宇多津町1881番地
宇多津町教育委員会事務局
生涯学習課 ラジオ体操担当
TEL : 0877-49-8007
FAX : 0877-49-0618

ラジオ体操にはこんな利点があります！

- ・地域のコミュニティの場所になっている
- ・子どもたちが朝早く起き、朝ごはんを食べ、規則正しい生活習慣ができる
- ・心地よいリズム体操を行うことで、セロトニンが分泌され、眠りの質が上がり、目覚めが良くなり、精神面でもイライラしなくなる効果がある
- ・大きく肩甲骨や体幹を動かし、肩こりや腰痛が改善する、また血行促進や胃腸の働きがよくなる 等

ラジオ体操第1と第2の違いは？

第1は、「いつでも」「どこでも」「だれでも」行えるように、軽快なリズムに合わせて筋肉や関節をバランスよく動かすことができます。

第2は、体を鍛え能力を強化できるように、筋肉や関節を柔軟にするダイナミックな運動が、血行を促進し内臓の働きを活性化させます。

引用：かんぽ生命 ラジオ体操Q & A

ラジオ体操のダイエット効果

ラジオ体操をはじめとする健康体操などの有酸素運動は、呼吸をすることによって代謝がよくなり脂肪が燃焼します。代謝をよくするため、呼吸を止めずに行ってください。

毎日正しい運動を継続的に実施することで、ダイエット効果が期待されます。運動量の目安としては、「体に気持ちのいい疲れが残る程度」です。

引用：NPO法人全国ラジオ体操連盟

新型コロナウイルス感染症対策など

- ・当日の体調（体温）確認、体操時以外のマスク着用、事前事後の消毒、手洗いを行ってください。
- ・マスク着用により熱中症のリスクが高まります。人との間隔を2m以上保ち、マスクを外して静かに体操を行ってください。また、こまめな水分補給を心掛けてください。

早起きして
ラジオ体操！



宇多津町教育委員会生涯学習課
ラジオ体操担当：49-8007

れい わ 令和5年度 早朝ラジオ体操 ー早寝・早起き・朝ごはん・ラジオ体操ー

番号	地区名	会 場	実 施 期 間 (予定)		
1	北浦	北浦コミュニティ分館前	8月1日(火)～10日(木)	21日(月)～31日(木)	土日休み
2	大橋	大橋児童公園	8月1日(火)～10日(木)	21日(月)～31日(木)	休みなし
3	大橋東	大橋東コミュニティ文館前	7月24日(月)～28日(金)	8月21日(月)～25日(金)	土日休み
4	大橋南	大橋南コミュニティ分館前	8月1日(火)～5日(土)	8月21日(月)～25日(金)	休みなし
5	大橋北	大橋北公園	7月21日(金)～27日(木)	8月21日(月)～31日(木)	休みなし
6	平山	平山コミュニティ分館前	8月1日(火)～12日(土)	16日(水)～30日(水)	休みなし
7	新開	新開自治会前	8月1日(火)～10日(木)	16日(水)～30日(水)	土日休み
-	浜七番丁(海上交通センター)		ご家庭にて実施下さい。		
-	浜七番丁(警察官舎)		ご家庭にて実施下さい。		
-	ツインタワー		ご家庭にて実施下さい。		
-	新県営		ご家庭にて実施下さい。		
8	北浜(浜一、二、三番丁)	臨海公園	7月21日(金)～8月11日(金)、8月16日(水)～31日(木)		土日休み
-	浜四番丁		ご家庭にて実施下さい。		
9	浜五番丁	宇多津1号公園(なかよし公園)	7月24日(月)～28日(金)	8月28日(月)～31日(木)	土日休み
10	浜六番丁	宇多津駅南口時計台広場	7月21日(金)～31日(月)	8月21日(月)～31日(木)	土日休み
11	浜七番丁	宇多津4号公園(グリーン公園)	7月24日(月)～28日(金)	8月21日(月)～25日(金)	土日休み
12	海岸町(浜八番丁)	宇多津5号公園(Go!Go!公園)	8月1日(火)～10日(木)	21日(月)～31日(木)	土日休み
13	新浜東(浜八番丁・九番丁)	宇多津6号公園(ゴリラ公園)	7月21日(金)～31日(月)	8月21日(月)～31日(木)	土日休み
14	坂下東・向山北	坂下東コミュニティ分館前	8月1日(火)～8月7日(月)	8月21日(月)～25日(金)	土日休み
15	坂下西	坂下西コミュニティ分館前	8月1日(火)～12日(土)	17日(木)～31日(木)	休みなし
-	新町		ご家庭にて実施下さい。		
-	岩屋労住協	労住協岩屋団地	ご家庭にて実施下さい。		
16	岩屋・向山南	中学校デュアル・スポーツセンター駐車場	8月1日(火)～4日(金)	28日(月)～31日(木)	土日休み
17	西町中・横町・宇夫階	宇夫階神社内	7月31日(月)～10日(木)	8月16日(水)～25日(金)※小雨決行、雨天中止	土日休み
18	倉の前・水主町・塩浜・浜町 栄町・伊勢町・幸町・かじや町	町役場前	8月1日(火)～31日(木)	(休みなし)	休みなし
-	浦町・今市・新町	西光寺内	ご家庭にて実施下さい。		
19	山下・本町	南隆寺下駐車場	8月1日(火)～10日(木)	8月17日(木)～31日(木)	日曜休み
-	大門		ご家庭にて実施下さい。		
-	田町北	やすらぎプラザ	ご家庭にて実施下さい。		
20	田町南	田町神事場内	8月1日(火)～13日(日)	8月19日(土)～8月31日(木)	土日休み
21	京都東山	京都東山団地(405号棟南駐車場)	調整中		
22	県営団地	県営住宅集会場(イルカ公園)	7月24日(月)～28日(金)	8月25日(金)～31日(木)	土日休み
23	鍋谷	鍋谷コミュニティ分館前	7月24日(月)～28日(金)	8月21日(月)～25日(金)	土日休み
24	津の郷・津の郷北	津の郷公園	7月21日(金)～28日(金)	8月23日(水)～30日(水)	日曜休み
25	津の郷南団地	津の郷南団地内公園	7月21日(金)～31日(月)		土日休み
26	十楽寺	十楽寺空地	8月1日(火)～10日(木)	21日(月)～31日(木)	土日休み

※午前6時30分からNHKのラジオに合わせて第1・第2体操(第2の実施はお任せ)を行います。

※出席率8割以上の方には記念品を贈呈します。