本庄西地域包括支援センター本庄市社会福祉協議会

西包括だより

第104号
令和７年５月発行

〒367-0052 本庄市銀座 1-1-1 本庄ガス ECO はにぽんプラザ２階
電話　0495-22-7088　　FAX　0495-21-5516
業務時間　８：30～17：15（土・日・祝日・年末年始（12/29～1/3）除く）　時間外受付：080-4380-7614
担当地区：本庄西地域（千代田・若泉・中央・銀座・小島南・小島・万年寺・下野堂・（照若町）・都島・山王堂・沼和田・杉山・新井・三友）

ラジオ体操で健やかな体づくり

ラジオ体操は、老若男女問わず誰でも取り組むことができる体操です。そんな親しみあふれるラジオ体操ですが、健康な体づくりのための効果が高いと言われています。

体型の維持、呼吸機能、血管の若々しさ、骨粗しょう症の予防、心身を良好に保つこと、これらにおいて、各データで高い効果が見られています。

～ラジオ体操の効果を高めるポイント～

どこの筋肉が伸びているかを意識しましょう！

全身を大きく動かす

無理のない範囲で、全身の筋肉が伸びるように動きましょう。

一つひとつの動きを確実に丁寧に

ラジオ体操の号令に合わせて行いましょう！

動きによって、使う筋肉・関節が異なります。

メリハリをつけることを意識して動きましょう。

継続は力なり！毎日続ける

１回だけでは効果は得られません。１回３分ほどの体操です。

すきま時間を活用したり、習慣として実践したり、毎日（まいにち）取り組みましょう。

地域でのラジオ体操の取り組み

みんなで楽しく！健康に！

本庄市社会福祉協議会では「ラジオ体操普及促進事業」を行っています。登録いただいた団体へ、ラジカセや CD 音源の貸し出しなどをして、地域でラジオ体操に取り組む団体を支援しています。本庄西地域では、現在３団体の登録があります。地域の方と顔を合わせてのちょっとしたお話しの場にもなっています。ぜひ、ご家族やご友人などと一緒にご参加ください。

つきみ荘 ラジオ体操

日時：毎週日曜日　午前１０時から
　　年末年始（12/29～1/3）はお休み

場所：本庄市老人福祉センターつきみ荘
　　館内１階（本庄市沼和田 127-1）

はにぽんプラザ ラジオ体操

日時：毎週土曜日　午前７時から（雨天中止）

場所：本庄ガス ECO はにぽんプラザ駐車場
　　（本庄市銀座 1-1-1）

※開催時間帯は、はにぽんプラザ駐車場は開場していませんので、徒歩または自転車等でお越しください。

ビバモール本庄 ラジオ体操

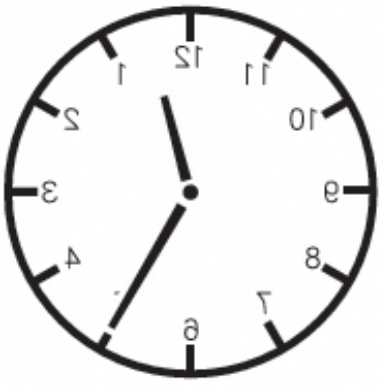
日時：毎週水曜日　午前９時３０分から（荒天中止）
　　祝日・年末年始（12/29～1/3）はお休み

場所：ビバモール本庄２階はにぽん広場
　　（本庄市中央 2-4-60）

※各自、水分補給できるものをご持参ください。
※雨天時も実施しますが、無理なく、ご自身の安全な範囲でご参加ください。

鏡時計クイズ

時計が反転しています。
何時何分でしょう？



答え：１２時２５分

５月の予定

日時・会場	行　事
5／26（月） 13：30～15：30 本庄ガス ECO はにぽんプラザ２階 活動室 D・E	オレンジカフェはにぽん・ 認知症個別相談会 テーマ「介護予防体操」
5／28（水） 10：00～12:00 本庄東地域包括支援センター （本庄市本庄 3-1-21）	認知症家族の会　本庄 認知症のご家族を介護している方等が集まり、日々の介護のこと、悩みなどを話せる場です。お気軽にご参加ください。