

## 健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

## 大人のラジオ体操

運動

食

団地まるごと

その他

## 事業概要

子どもの頃から慣れ親しんだ「ラジオ体操」。手軽にいつでも行え、生活に取り入れやすいことに着目し、正しく効果的な運動となるよう、ワンポイントアドバイスをしながらラジオ体操指導を行っている。

体を動かす心地良さを体感することで、運動習慣・体力づくりのきっかけとなることを目的としている。

## 事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算  
60人 ・ 14, 200円(平成26年度)
- 開催回数  
年2回実施

## 事業効果

- 参加者60人にアンケートをとった結果、およそ93%の参加者がとても参考になった、参考になったと回答している。また、「体のどの部分を使っているのかよくわかり、正しく運動するとかなり効くことがわかった」「毎日実践しようと思う」「地域での体操教室に取り入れたい」「気持ちよく1日を過ごせるようになった」などの感想があり、一定の意識向上効果が見られたと言える。

## その他

- 参加希望者が多数で要望も多いため、開催回数および開催場所の拡大を検討する必要がある。