

ラジオ体操に興味のある65歳以上の皆さまへ

令和6年度「健康と地域の縁づくりグループ」登録&参加者募集！！

ラジオ体操を習慣化し、みんなで健康長寿の秘訣
「フレイル予防」(*)を目指そう！
どんなグループなのかQ&Aを見てみてね♪



※フレイルとは、「自立した生活が送れる状態」と「介護を受けなければならない状態」の中地の状態。



● 何をするの？

週に1回以上決まった時間に屋外でラジオ体操をする。

● 何のために？

健康長寿の秘訣であるフレイル予防の三本柱「運動」「栄養」「社会参加」を実践することで、お互い支え合う地域の縁づくりの輪を広げる。

● どんな人を集めるの？

65歳以上の高齢者を3名以上含む、5名以上の市内在住グループをつくる。

● 何かいいことがあるの？

1回ラジオ体操に参加するごとに1ポイント貯まる。30ポイント又は、80ポイント貯めると記念品として「いなッピーグッズ」をプレゼントします。

● 参加方法は？

既存団体に参加する方法と新規で団体を立ち上げる方法の2つがあります。裏面をご参考ください。



©稲沢市いなッピー

グループが1人足りない・・・ラジオ体操をする場所が見つからない・・・などの困ったことがあれば、お気軽にご相談ください♪

さらにご興味ある方は、裏面へ！！

参加方法を2つからお選びください♪

① 既存団体の団体に参加したい方

→団体登録一覧の中からお選び、ご参加ください

R6年1月現在の登録団体の活動状況一覧です。天候や季節等により、活動状況に変更がある場合もありますので、詳細は、グループの代表にご確認ください。

※「必要」と書かれていた団体への参加希望の方は、事前申し込みが必要。高齢介護課までご連絡ください。

地区	団体名 (現在の登録員数)	活動場所	活動曜日・時間	※
1稲沢	小沢イーグル (20人)	小沢菅原公園内	月・火・水・金・日 7:00~7:10 木・土 7:50~8:00	不要
2小正	正しいラジオ体操 (23人)	白山公園 (正明寺2丁目)	土 7:00~7:15	不要
	毎日体操 (19人)	長出公園	火・水・木・金・土 8:00~8:15	不要
3明治	矢合の杜でラジオ体操をしよう (9人)	矢合の杜	金 7:30~ (30分程度)	不要
4千代田	たんぼぽ会 (12人)	前田自動車駐車場	月・火・水・木・金・土・日 6:30~6:40	不要
5大里	奥田縁づくり同好会 (10人)	老人福祉センター さくら館	月・水・木・金・土・日 8:45~9:00	不要
	さくら会 (16人)	老人福祉センター さくら館	月・火・水・木・金・土・日 9:00~12:00 (火のみ13~15:00)	不要
	つつじ会 (20人)	大里東市民センター	月・水・金 8:15~8:30	不要
	東緑町ラジオ体操同好会 (19人)	東緑町児童遊園	月・火・水・木・金・土 6:30~6:40	不要
6祖父江	ラジオ体操 ときのわ (36人)	帝人テクロス (株) テニスコート	月・火・水・木・金 6:30~6:45	不要
7平和	レッツゴー!! P&C (16人)	平和町中央公園	月・火・金 6:30~7:00	不要
	パートII グランド・シモミヤケ (17人)	農村公園	月 8:30~9:30	不要
	丸渕ラジオ体操グループ (公民館組) (10人)	丸渕公民館駐車場	月(月曜日が雨天の場合、木曜日実施) 9:00~9:30	必要
	丸渕ラジオ体操グループ (八幡社組) (8人)	丸渕八幡社境内	月(月曜日が雨天の場合、木曜日実施) 9:00~9:30	必要
	丸渕ラジオ体操グループ (秋葉神社組) (9人)	秋葉神社境内	月(月曜日が雨天の場合、木曜日実施) 9:00~9:30	必要
	早起きすずめ (10人)	緑区 南公園	月・火・水・木・金・土・日 6:30~6:40	不要

② 新たにグループを立ち上げて参加されたい方

①ラジオ体操をする仲間を集める。

(市内在住で65歳以上の高齢者を3人以上含む、5人以上のグループ)

②ラジオ体操する曜日・時間・場所(屋外)を決める。

③登録申請書に記入し、稲沢市役所高齢介護課へ提出する。

※登録申請書は、市のホームページからダウンロード可、市(高齢介護課)窓口にも置いてあります。その後の流れは、提出時にご説明いたします♪

< 問合せ先 > 稲沢市役所 高齢介護課 長寿グループ TEL. 0587-32-1293