

令和6年度市総体参加プログラム  
「健康（フレイル防止）とラジオ体操の検討会」

要項

改版1 2024年7月4日  
西東京市ラジオ体操会連盟  
会長 久保 芳昭

- 主催 西東京市とNPO法人西東京市体育協会  
主管 西東京市ラジオ体操会連盟  
目的 少子化・高齢化が進展して夏期ラジオ体操の参加者が毎年すくなくなり、健康長寿を目的とした日常生活でのルーティンを取り入れたラジオ体操の出席者も年々少なくなってくる超高齢化社会（人生100年）において、健康に対する課題が大きくなっています。この「健康（フレイル予防）とラジオ体操の検討会」はこのような超高齢化社会に向かった健康寿命について参加者同士で話し合い「健康で楽しい」毎日を過ごせるように身体面、精神・心理面、社会性面での対策をラジオ体操主体に検討し理解を深めるものです。
- 日時 10月2日（金）実施時間帯：13:00～14:30（予約：12:00～15:00）  
場所 スポーツセンター第一体育室（全面）  
受付 開始 12:40  
参加者 約70名（参加者が70名を超えた場合は抽選とします）

次第

1. 開会の挨拶
2. 健康（フレイル防止）講義 講師： 多胡 肇 先生  
前全国ラジオ体操連盟理事長、前TV・ラジオ体操講師
3. 連盟会員の体操演技：講師が指導、アシスタント：連盟1, 2級指導者  
第1、第2、みんなの体操から選んでグループ検討
4. 発表と講評
5. みんなで一緒に 西東京「しゃきしゃき体操」パート2
6. 表彰式 表彰状授与
7. 集合写真撮影
8. 閉会の挨拶

連絡先： 西東京市ラジオ体操連盟 会長 久保 芳昭  
住所：〒202-0013 西東京市中町3 - 11 - 11  
TEL / FAX： 042-423-3684  
E - メール： papa-kubo@jcom.home.ne.jp

諸注意事項

- ・センターは上履きに履き替えて、靴は下駄箱に置かずに各自管理してください。  
（雨の日の場合は、傘入れを用意します）
- ・貴重品の管理も各自でお願いします
- ・飲み物は蓋付きであれば体育館でお飲みいただけます
- ・怪我などしたら連盟指導部へお申し出ください
- ・マスクは各自の判断とします