

夏季合同開催

ラジオ体操実施要項

- 1 目的
- 2 開催場所
- 3 開催時間
- 4 開催手順
- 5 担当予定表
- 6 開催チラシ

# 1 目的

ラジオ体操を通じて高齢者等の健康増進に寄与することで、フレイル予防につなげます。

体操の終了後に災害や金融犯罪に巻き込まれないための周知を行い、住民の皆さんの注意喚起につなげます。

## ・ラジオ体操による効果と効能

ラジオ体操は、健康な人なら負荷も少なく、誰でも手軽にできる体操です。

毎日続けることで、加齢や生活の偏りなどが主な原因となる体のきしみを取り除き、人間本来が持っている機能を元の状態に戻し、維持する効果があります。

## ・お知らせ活動

高齢者・参加住民を対象に詐欺被害等にあわないように防犯関連のお知らせや防火・防災の注意喚起を行います。

例 区役所・・・市政・区政情報について

マイナンバー取得に関する情報や防火・防災に関する情報

健康推進・保健福祉に関する情報等

警察署・・・防犯、危険回避情報等

郵便局・・・詐欺等の金融犯罪の注意や日本郵便【ぽすくま】公式 SNS (Twitter、Instagram) アカウントを装った「偽アカウント」にご注意ください等の情報発信

消防署・・・住まいの防火・防災診断等のお知らせ


火災・事故の予防のお知らせ

## 2 開催場所

534-0027

大阪市都島区中野町4-2-24-108

大阪市立都島区老人福祉センター 玄関前

 06-6354-0354

## 3 日時

令和4年7月25日（月）～8月31日（水）

Step1 午後4時～午後4時10分  
ラジオ体操第1（ご当地版）

Step2 午後4時10分～午後4時20分  
担当者による各種情報周知

## 4 手順

～16:00

初日・・・来館御礼挨拶

スタンプカード配布及びチラシの交付

以降・・・新規の方には、スタンプカード配布及びチラシの交付

スタンプカードに押印

16:00～16:10

CDによりラジオ体操第1スタート（ご当地版を順番に行う）

16:10～16:20

区役所・郵便局・警察・消防の皆様による各種情報のお知らせ

最終日・・・参加記念品贈呈

手指消毒剤又は、東京オリンピックキーホルダー

東京オリンピックカード入れのうちから1個

## 5 スケジュール

ラジオ体操・各種情報提供担当予定表							
	日	曜日	センター	区役所	郵便局	警察署	消防署
7月	25	月	小谷	都島区役所			
	26	火	林				消防署
	27	水	道越		郵便局		
	28	木	坂本			生活安全課防犯係	
	29	金	小谷		郵便局		
	30	土	道越				
	31	日					
8月	1	月	林	都島区役所			
	2	火	坂本		郵便局		
	3	水	小谷		郵便局		
	4	木	林			生活安全課防犯係	
	5	金	道越		郵便局		
	6	土	小谷				
	7	日					
	8	月	坂本		郵便局		
	9	火	林	都島区役所			
	10	水	道越				消防署
	11	木					
	12	金	小谷		郵便局		
	13	土	林				
	14	日					
	15	月	道越				消防署
	16	火	坂本				消防署
	17	水	小谷		郵便局		
	18	木	林			生活安全課防犯係	
	19	金	道越		郵便局		
	20	土	坂本				
	21	日					
	22	月	小谷	都島区役所/分館			
	23	火	林		郵便局		
	24	水	道越		郵便局		
	25	木	坂本			生活安全課防犯係	
	26	金	小谷		郵便局		
	27	土	道越				
	28	日					
	29	月	林				消防署
	30	火	坂本		郵便局		
	31	水	小谷	都島区役所			
開催場所：晴天時・・・老人福祉センター 玄関前 雨天時・・・中止							
開催時間・・・体操PM16：00～16：10							
注意喚起・・・説明PM16：10～16：20 暴風警報発令時・・・中止							





どなたでも参加できます!!

体操のスタンプ10個集めて  
プレゼントをもらおう!



7月25日(月)～  
8月31日(水)

PM4:00～PM4:20(雨天中止)

みんなでラジオ体操!

### 気軽に参加・知識と運動

「最近、運動不足だし何か始めないと…」でもジム通いやジョギングはなかなか続かないですね。

**Step1**/そこで、まずは「ラジオ体操」から始めませんか。「いまさらラジオ体操？」と思われるかも知れませんが、たった3分で全身を動かすことのできるラジオ体操を行っている人たちがより健康であることが、科学的にも裏づけられています。

**Step2**/「地震が来たらどうしよう」「詐欺にあいたくないわ」などの防災・防犯情報を協力いただいている方々から体操の後でお話していただきます。

センターだより臨時号

大阪市立都島区老人福祉センター

適度な運動と災害や犯罪等の対策用知識をみんなで習得しましょう

協力

都島区役所

区内郵便局

都島消防署

東雄苑

都島区社会福祉協議会

開催場所

都島区老人福祉センター玄関前  
休館日を除く(日曜日・祝日)

大阪市立都島区老人福祉センター

534-0027

大阪市都島区中野町

4-2-24-108

☎06-6354-0354



発行日 2022/7/1

