

市町名	西条市	公民館等名	西条市大町公民館		
			地区館		
		連絡先 (Tel)	0897-56-3835		
		ホームページ・SNS公式アカウント			
			 https://www.city.saijo.ehime.jp/soshiki/syakaikyoiku/omati-index.html		
事業分野		事業名	大町公民館ラジオ体操グループ		
		趣旨 目的	運動不足による生活習慣病や加齢による活動能力低下の予防		
			改善などを目的としてラジオ体操を実施する。		
対象	市民全般	参加人数	21名		
<p>〈事業内容〉</p> <p>1 概要</p> <p>平成26年3月から開始し、今年2月で12年目となりました。 主旨を理解していただきまして、現在では21名のメンバーで活動しています。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ○ 朝早くから、健康的に起きられるようになりました。(参加者) ○ メンバーと毎朝会い話すのが楽しみです。(参加者) ○ 久しぶりに会えた方とのお話もはずみます。(参加者) ○ これからも長く続けていきたいと思えます。(主催者) </div> <p>2 活動日・時間・場所・内容</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>(1) 活動日 月、火、水、木、金 (週5日)</p> <p>(2) 時間 午前9時00分～</p> <p>(3) 場所 公民館 1階多目的室</p> <p>(4) 内容 ラジオ体操第1、第2を実施しています。</p> </div> <p>3 ラジオ体操の効果</p> <p>運動不足からくる生活習慣病や加齢による生活活動能力低下の予防改善などを目的として開始しましたが、朝から元気に体操をすると、気分がスッキリし、人と人とのコミュニケーションの場としても大切な場所になっています。</p> <p>いつもの人と楽しく、元気をもらい、がんばっています。</p>					
 <p>【 多目的室で体操 】</p>					