



帆足ラジオ体操クラブ



参加者数	13名
主な活動内容	<p>①開催頻度：毎日開催9：00～9：10（日曜日・年末年始を除く）</p> <p>②場所： 珍珠青果市場跡広場</p> <p>③体操以外の活動（ラジオ体操のみの集まりです。）</p>
<p>アピール ポイント 取り組んでの効果 等</p>	<p>活動テーマ ～気兼ねなく自由に参加～</p> <p>毎日、9：00になったらすぐに始めます。早く来られた方は、広場を使って大股でまっすぐ歩く歩行訓練などを行っています。時間になるとラジオ体操の第1と第2をして終了・解散の流れになっています。大きな屋根の下なので雨天時も行えますよ。</p> <p>体操をはじめて、足が軽くなったと話す方もいらっしゃいますし、朝一番に体操をして体を動かすことで、1日の気持ちも軽やかになります。地域や年齢に制限がないので、集まれる方であれば自由に参加できます。皆さんも健康のために気軽に参加してみませんか？</p>

