

1日3分！
みんなで始めよう！

ながとで ラジオ体操

基礎代謝UP

血行促進

肩こり・腰痛予防

骨粗しょう症予防

自律神経を整える

柔軟性の向上

脂肪燃焼

姿勢改善



ラジオ体操第一をすると…

650ある筋肉のうち

400を超える**筋肉を動かす**ことができます
身体のために、ラジオ体操を始めよう！

ほっちゃテレビにて、

日曜日から**金曜日**、**朝6時50分**から
ラジオ体操を放映しています。
ぜひご覧ください。



長門市では、楽しく運動に取り組んでいただくために「ながと版ラジオ体操」を作成しています。自らの健康づくりのために、運動習慣をつけましょう。
ラジオ体操を地域・団体・企業等で実施される場合は、CD等をお渡しします。

問い合わせ先 長門市 健康増進課(Tel:23-1133)