

「夏休みラジオ体操」を実施しました

平城右京団地自治会 体育文化部

今年も右京団地緑地公園東側グラウンドに於いて、ローレルコート高の原レジデンス自治会との共催で7月20日（土）から7月28日（日）までの9日間、NHK朝6時30分からの放送に合わせて「夏休みラジオ体操」を行いました。

日々の参加者数は約50名前後、両自治会からの参加者数割合も半々位。

今年は特に、参加された皆さんに「正しいラジオ体操」を身につけて頂きたいと思い、「全国ラジオ体操連盟」認定のラジオ体操1級指導士である岩崎登美子先生にご指導をお願いしました。

岩崎先生のラジオ体操を見ながら同じように体を動かす参加者達、ラジオ体操で正しく体を動かすと体力アップや筋力が付くだけでなく、姿勢やリズム感も良くなる効果もあるのだとか…。

今年の「夏休みラジオ体操」は9日間でしたが、右京団地在住の参加者の内、13名の方が皆勤賞を受賞されました。

