



空に、手をのぼそう

2022年度夏期巡回 ラジオ体操・ みんなの体操会

午前6:30~「NHKラジオ第1」で全国に生放送予定



参加無料

※事前に申込みが必要です。

参加者に記念品を
プレゼント!



2022.8.31 (水) 午前 6:00~



荒天中止

山崎スポーツセンター第1グラウンド

兵庫県宍粟市山崎町下町1
※熱中症対策のため飲料をお持ちください。

開催に関する連絡先 宍粟市 市民生活部まちづくり推進課スポーツ推進室 TEL:0790-63-3123 (平日8:30~17:15)

- 主催:株式会社かんぽ生命保険、NHK、NPO法人全国ラジオ体操連盟 ●共催:宍粟市
- 後援:宍粟市スポーツ推進委員会 ●協力:日本郵便株式会社
- 主管:株式会社かんぽ生命保険姫路支店、NHK神戸放送局、兵庫県ラジオ体操連盟

事前参加申込み方法 事前申込みが必要です。申込み多数の場合は抽選となります。感染状況により、参加いただける方の地域を一部制限する場合がございます。あらかじめご了承ください。

Web

PC・スマホから簡単申込みできます。

詳しくは [巡回ラジオ体操 ポータル](#) 検索

応募
締切 **7月29日(金)23:59**



郵送

郵便もしくは私製はがきに「開催会場名(山崎スポーツセンター第1グラウンド)及び開催日」,「申込み代表者の「郵便番号」「住所」「氏名」「連絡先(携帯可)」と一緒に申込みされる人数(最大6名まで)」を記入のうえ、応募締切日(必着)までに運営事務局へ郵送ください。応募の代表者宛に当選通知、または落選通知をいたします。

※記入に不備があった場合は無効となりますのでご注意ください。郵送にかかる費用は申込み者様のご負担となります。

郵送先:ラジオ体操イベント運営事務局
〒150-8681 渋谷郵便局留め
「ラジオ体操イベント運営事務局」巡回ラジオ体操参加申込係

応募
締切 **7月29日(金)必着**

お申込み・抽選についての連絡先:ラジオ体操イベント運営事務局 TEL:03-6427-1610 午前10:00~午後5:00 ※土・日・祝日を除く 詳しくはラジオ体操ポータルサイトをご覧ください。
※巡回ラジオ体操・みんなの体操会は感染症対策を徹底した上で実施します。※今後、感染症の拡大などによりやむを得ず中止とさせていただきます。※未成年の場合は、保護者の方の同意を得た上で、ご応募ください。※ご参加いただいたみなさまが記録映像撮影時・メディア取材時などに写り込む場合がございます。それらはかんぽ生命によるイベントの記録・レポート(SNSアカウントでの投稿を含む)や、取材メディアによるテレビ・新聞・Webなど各メディアへの露出・掲載によって公開される場合がございますことを予めご了承ください。

ラジオ体操__略して「ラた」。SNSに投稿して日本全国と繋がろう!

#みんななでラた

空に、手をのぼそう

さあ、みんなで
ラジオ体操

ラジオ体操の参加応募はWebがカンタン!

応募完了までの、カンタン3ステップ!



Web応募はこちらから ▶ 巡回ラジオ体操 ポータル 検索



当選～参加準備までの流れ



参加応募は郵送でもできます。

150 8681

渋谷郵便局留め
「ラジオ体操イベント
運営事務局」
巡回ラジオ体操
参加申込係

- (1) 開催会場名および開催日
- (2) 郵便番号
- (3) 住所
- (4) 氏名
- (5) 連絡先(携帯可)
- (6) 一緒に申込みされる人数(最大6名まで)

を記入のうえ、
各イベント開催の申込み
締切日(当日必着)までに
運営事務局へ郵送ください。

郵便もしくは私製はがきに「開催会場名および開催日」、申込み代表者の「郵便番号」「住所」「氏名」「連絡先(携帯可)」「一緒に申込みされる人数(最大6名まで)」を記入のうえ、応募締切日(必着)までに運営事務局へ郵送ください。応募の代表者宛に当選通知、または落選通知をいたします。

※記入に不備があった場合は無効となりますのでご注意ください。

※郵送にかかる費用は申込み者様のご負担となります。

※未成年の場合は、保護者の方の同意を得た上で、ご応募ください。

※ご参加いただいたみなさまが記録映像撮影時・メディア取材時などに写り込む場合がございます。それらはかんばん生命によるイベントの記録・レポート(SNSアカウントでの投稿を含む)や、取材メディアによるテレビ・新聞・Webなど各メディアへの露出・掲載によって公開される場合がございますことを予めご了承ください。

郵送先:ラジオ体操イベント運営事務局
〒150-8681 渋谷郵便局留め
「ラジオ体操イベント運営事務局」
巡回ラジオ体操参加申込係

応募が完了したら【サクッと!ラジオ体操】をやってみよう!

たった3分で全身400の筋肉を刺激!

ラジオ体操は第一も第二も13種類の運動があります。ともに3分で終わりますが、きちんとやると、全身の650前後の筋肉のうち、400ほどが刺激できるといわれています。

コロナ禍で外出機会が減り、運動不足が心配されますが、その点ラジオ体操は、いろいろな栄養素が入った総合栄養補助食品のようなものなので、運動不足の解消に適しています。

【サクッと!ラジオ体操】動画視聴はこちら ▶

