

新型コロナウイルス感染症の拡大防止の自粛生活で、  
運動不足になっていませんか？



# みんなの ラジオ体操チャレンジ!!



この取組は、健康いちのせき21  
マイレージポイント対象です。  
(月10回実施で1点、最大3点まで)

取組状況が分かるものをご持参く  
ださい(例:カレンダーに○印を  
付けたもの)

適度な運動は、心も体も**元気**にします！

**FMあすも**で「ラジオ体操第一」を定期的に放送しますので、  
自宅や職場、みんなで取り組んでみませんか？

新型コロナウイルスに負けない**一関市**をめざしましょう！

放送時間：毎週月～金曜日 14時



一関コミュニティFM (FMあすも) のご協力により実施しています

一関市 長寿社会課・健康づくり課

※○をつけたカレンダーは、後日健康づくり課・各支所保健福祉課窓口にご提示ください。