

長崎市内のラジオ体操実施一覧

番号	場所	時間	実施状況
1	マリンヒル三京中央公園 (三京町)	6:30	毎日
2	鳴見台近隣公園 (鳴見台 2 丁目)	6:30	毎日 (3 月～10 月)
3	横尾小学校 (横尾 2 丁目)	6:30	毎日 (悪天候は休み)
4	滑石市営住宅 H 棟横小公園 (滑石 6 丁目)	7:00	月～金 (4 月～11 月)
5	大園小学校 (滑石 6 丁目)	6:30	毎日 (年末年始、悪天候は休み)
6	女の都北公園 (女の都 3 丁目)	6:30	毎日 (悪天候は休み)
7	川平団地の一番上の広場 (川平町)	6:30	月～土 (3 月～12 月末)
8	西浦上小学校 (大手 1 丁目)	6:30	毎日
9	熊ヶ倉公園 (岩屋町)	7:00	毎週土曜 (悪天候は熊ヶ倉公民館)
10	中園公園 (中園町)	6:30	毎日
11	下川平公園 (川平町)	6:30	月～土 (年末年始は休み)
12	チトセピア 4 階庭園 (千歳町)	7:00	月～金
13	チトセピア 5 階庭園 (千歳町)	7:00	月～土 (11 月～3 月は 7:30～)
14	南山小学校 (音無町)	6:30	毎日
15	市営陸上競技場 (松山町)	6:30	毎日
16	かめ焼公園 (花園町)	6:30	月～土 (祝日は休み) (4 月～12 月中旬)
17	陽光台公園 (坂本 2 丁目)	6:30	毎日 (元日、悪天候は休み)
18	坂下公園 (芒塚町)	6:30	毎日
19	日見公園 (宿町)	6:30	月～土 (祝日、年末年始は休み)
20	淵町公民館横広場 (淵町)	6:30	月～土 (祝日は休み) (4 月～11 月)
21	西山 1 丁目自治会公民館 (西山 1 丁目)	6:30	毎日
22	長崎公園 (上西山町)	6:30	毎日 (年始 3 日間は休み)
23	宮の下公園 (大井手町)	6:30	毎日
24	袋橋 (銀屋町)	6:30	毎日 (年始 3 日間は休み)
25	長崎サンセットマリーナ (福田本町)	6:30	毎日 (年始 3 日間は休み)
26	大浜町公園 (大浜町)	8:30	毎週水曜 (悪天候は大浜町公民館)
27	長崎水辺の森公園 (常盤町)	6:30	毎日
28	旧北大浦小学校上部運動場 (元町)	6:30	毎日
29	祝捷山公園 (上小島 5 丁目)	6:30	毎日 (年末年始、悪天候は休み)
30	かに座公園 (ダイヤモンド 2 丁目)	6:30	月～土
31	鶴見台第 1 公園 (鶴見台 1 丁目)	6:30	月～金
32	高島	15:00	毎日 (町内放送でラジオ体操が流れる島)

- ・このマップは「わが町公園 de 元気塾」が把握し、ご了承いただいた会場のみを掲載しています。
- ・天候や会場の都合で、掲載されている日時でも実施していない場合があります。
- ・マップに掲載されていない開催の情報をお待ちしております。(連絡先 ☎:r.taisou.n@gmail.com)

長崎市

ラジオ体操やっとなる de マップ

イチ、ニ、サンで元気よく!



わが町公園 de 元気塾キャラクター

ラジ子ちゃん

元気くん

こんにちは、長崎伝習所「わが町公園 de 元気塾」です!

私たちは、元気な地域・長崎市民を目指して活動しています。平成27年度は、ラジオ体操講習会やイベントでのラジオ体操指導を行いました。

特に力を入れたのが今回の「ラジオ体操やっとなる de マップ」の作成です。マップの作成にあたっては多くの自治会の皆様にご協力いただきました。

マップに載っているラジオ体操会場は、どなたでも参加できます!

みなさん、毎日の健康づくりのためラジオ体操を始めてみませんか。



わが町公園 de 元気塾 (☎r.taisou.n@gmail.com) 平成28年2月 発行

長崎伝習所事務局 (長崎市馬町 21-1 長崎市市民活動センター「ランタナ」内)

電話 095-829-1125 FAX 095-829-2925 ☎denshusho@city.nagasaki.nagasaki.jp

長崎市

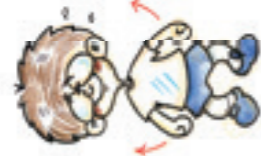
イチャ、ニ、サンで
元氣よく!

ラジオ体操やっどるdeマツッパ

やっどみよう！ ラジオ体操第1



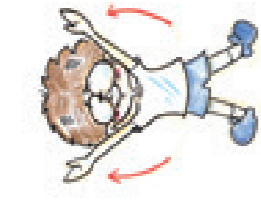
① のびの運動



② 腕を振って脚を
曲げ伸ばす運動



③ 腕を回す運動



④ 胸を反らす運動



⑤ カラダを横に
曲げる運動



⑥ カラダを前後に
曲げる運動



<ラジオ体操の効果>

- ・体をまんべんなく動かかし体のしみを
取りのぞきます。
- ・体がやわらかくなります。
- ・血行がよくなります。
- ・ラジオ体操は速いウォーキングと同等の
カロリーを消費します。

「ラジオ体操やっどるdeマツッパ」はわが町公園de元氣塾の
ホームページからもみることが
できます。

URL
<http://r-taisou-n.jimdo.com>

わが町公園de元氣塾 **検索**

※中学校区別の地図を使用しています。 ※実施状況はウラ面をご覧ください。



⑦ カラダを
ねじる運動



⑧ 腕を上下に
伸ばす運動



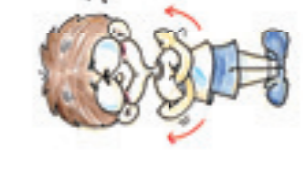
⑨ カラダを斜め下に
曲げ胸を反らす運動



⑩ カラダを回す
運動



⑪ 両脚で跳ぶ運動



⑫ 腕を振って脚を
曲げ伸ばす運動



⑬ 深呼吸