

**仲間と一緒に！！健康のために！！**  
**ラジオ体操はじめませんか！**

平成 29 年 7 月に「相模原市ラジオ体操実施会場マップ 2017 改訂版」を作成しました。このマップは、より多くの人にラジオ体操・みんなの体操で体を動かす習慣を身につけ、健康づくりと仲間づくりの一助とするため、2015 年に作成され、今回 2 回目の改訂になります。

今回の改訂では、毎日開催している実施会場（29 会場）とその他の実施会場（44 会場）がわかるようなマップとなっています。

お近くの会場で、ラジオ体操をはじめませんか。

**【マップ配布場所等】**

- ・各まちづくりセンター、公民館、こどもセンター、保健センター等で配布しています。
- 市のホームページでもご覧になれます。

**【発行者】** 相模原市ラジオ体操連盟・さがみはら市民健康づくり会議・相模原市

**【ラジオ体操への参加について】**

- ・各会場の実施時間に足をお運びください。

**【相模原市ラジオ体操実施会場マップ】**



お問い合わせ先  
健康福祉局保健所健康増進課健康づくり班  
電話：042-769-8274

★ラジオ体操実施会場一覧（毎日開催実施会場除く）(44会場)

NO	体操会名	会場	実施状況
3	ご近所体操二本松公園	二本松公園(二本松4丁目16)	毎週第1・第3木曜日 10:00～
4	ご近所体操二本松公園	二本松公園(二本松4丁目16)	7月・8月 毎日 9:00～
5	昭和会	日枝前公園(二本松3丁目3)	毎週第1・第3木曜日 9:00～
6	じよいふる農園	レストラン栗の里前畑(二本松2丁目56)	毎週第2・第4月曜日 9:00～
7	ご近所体操 ななかまど	さくら公園(二本松3丁目17)	毎月第1月曜日 14:00～
8	ご近所体操 シオン	相原児童遊園(二本松4丁目8)	毎月第1・第3火曜日 10:00～
9	ご近所体操 田通公園	田通公園(相原3丁目13)	毎月第2・第4火曜日 9:00～
10	ラジオ体操のまち大沢	作の口こどもの広場(下九沢498-1付近)	4月～11月第3日曜日 6:30～
11	ラジオ体操のまち大沢	御嶽神社(塚場)(下九沢1336)	4月～10月第3日曜日 6:30～
12	ラジオ体操のまち大沢	塚場公園(下九沢1590-1付近)	4月～11月第3日曜日 6:30～
13	ラジオ体操のまち大沢	大沢団地広場(下九沢1764)	4月～11月第3日曜日 8:30～
14	ラジオ体操のまち大沢	八坂神社(九沢)(下九沢1991-3)	4月～10月第3日曜日 6:30～
16	ラジオ体操のまち大沢	九沢自治会館(下九沢2441-8)	4月～10月第3日曜日 6:30～
17	ラジオ体操のまち大沢	上九沢こども広場(上九沢88)	4月～11月第3日曜日 6:30～
18	ラジオ体操のまち大沢	中の郷自治会館(大島3207)	4月～10月第3日曜日 6:30～
19	ラジオ体操のまち大沢	古清水自治会館(大島2357-2)	4月～11月第3日曜日 6:30～
20	ラジオ体操のまち大沢	日々神社(常盤)(大島2250)	4月～10月第3日曜日 6:30～
21	溪松園	老人福祉センター溪松園(大島3339)	毎日(休館は除く) 10:15～
22	ラジオ体操のまち大沢	長徳寺(大島756)	4月～11月第3日曜日 6:30～
23	ラジオ体操のまち大沢	大島団地公園(大島11)	4月～11月第3日曜日年間 毎週土曜日 6:30～
24	お気軽体操	城山原宿公園(原宿南1丁目17)	毎週木曜日 10:00～
25	お気軽体操	町屋自治会館(町屋4丁目27-14)	毎週木曜日 10:00～
27	ラジオ体操のまち大沢	神明平こども広場(田名2672付近)	4月～11月第3日曜日 6:30～
28	田名「望み会」(老人クラブ)	田名望地自治会広場(田名5900)	毎週日曜日 6:20～
29	望地ラジオ体操会	田名望地自治会館庭(田名5901)	毎週日曜日
30	清新地区ラジオ体操会	矢懸公園(清新3丁目9)	毎週水曜日 7:30～
31	どんぐり公園体操会	清新4丁目公園(清新4丁目)	毎週木曜日 7:30～
32	7丁目公園体操	相模原駅ダイエー裏公園(相模原7丁目付近)	毎週金曜日 7:30～
34	中央公園ラジオ体操会	中央公園(富士見2丁目3)	3月～11月 毎日 6:30～
43	横山南部ラジオ体操会	長久保第2公園(横山3丁目11)	毎週月・水・金曜日 7:30～
44	笑み求め横山	横山公民館(横山台1丁目20-10)	月1回
45	田名四谷ラジオ体操会	四ッ谷自治会館庭(上溝2丁目1-9)	5月～10月第4日曜日
47	ずっと我が家上溝本町	介護施設ずっと我が家上溝本町(上溝6丁目2-22)	毎週月～土曜日 10:00～
48	唄って溝	上溝公民館(上溝7丁目7-17)	月1回
53	日曜朝市ラジオ体操会	古淵6丁目一次避難所(古淵6丁目付近)	毎月第2日曜日 7:30～
55	日曜朝市ラジオ体操会	大野台小学校北側駐車場(大野台8丁目1-10)	毎月第4日曜日 7:30～
57	若竹園体操会	老人福祉センター若竹園(若松2丁目1-38)	毎日(休館日は除く) 10:00～
58	若沼自治会体操会	若沼ふれあい広場(東大沼2丁目32)	毎週土・日曜日 6:30～
66	ラジオ体操同好会	さくら児童遊園地(東林間7丁目28)	4月～11月毎日 6:30～
68	南台公園ラジオ体操会	南台公園(南台4丁目11)	毎週火曜日 8:00～
69	鶴ヶ丘団地自治会・パープル会	鶴ヶ丘団地第1公園(南台5丁目2-1)	毎週月・水・金・日曜日 8:00～
70	相模台公園ラジオ体操会	相模台公園(桜台21-1)	毎週火曜日 8:00～
72	ふれあいラジオ体操の会	新磯小学校校庭(磯部1028-5)	7/25～8/30 月～土曜日 6:30～
73	ふれあいラジオ体操の会	新磯地区ふれあい広場(磯部1158-2)	1/1～1/3及び夏季を除く月～土 6:30～

●お近くの実施会場を、ウォーキングを兼ねて探してみよう。

# 相模原市

# ラジオ体操 実施会場マップ

2017 改訂版

## あなたもラジオ体操をはじめませんか

ラジオ体操は、気軽に取り組める健康法として親しまれており、日常生活ではあまり使わない筋肉や関節を動かすことで、体の柔軟性を高め、筋力の低下を防ぐことができます。

お近くの会場にぜひ足を運んでいただき、ラジオ体操で体を動かす習慣を身に付け、健康づくりと仲間づくりをはじめましょう!

### ラジオ体操マップについてのお問い合わせや、ラジオ体操会の立ち上げについてお困りのときなどは、相模原市ラジオ体操連盟にご連絡ください

相模原市ラジオ体操連盟では、より多くの人にラジオ体操・みんなの体操に親しみ続けていただけるよう、普及活動、指導者の育成、ラジオ体操会づくりの支援等に取り組み、みんなが元気なまちづくりの推進を目指しています。

#### ○相模原市ラジオ体操連盟事務局(日本体操研究所内)

電話：042-732-9357

FAX：042-732-9358

電子メール：bcb01403@nifty.com

#### 【会長】長野 信一

元NHKテレビ・ラジオ体操指導者  
NPO法人全国ラジオ体操連盟副理事長  
さがみはら市民健康づくり会議会長



イメージキャラクター ラタ坊

#### ○ラジオ体操の消費カロリー

体重50kgの人が15分間運動した際の消費カロリー  
(ラジオ体操は速いペースのウォーキングと同程度の効果があります)

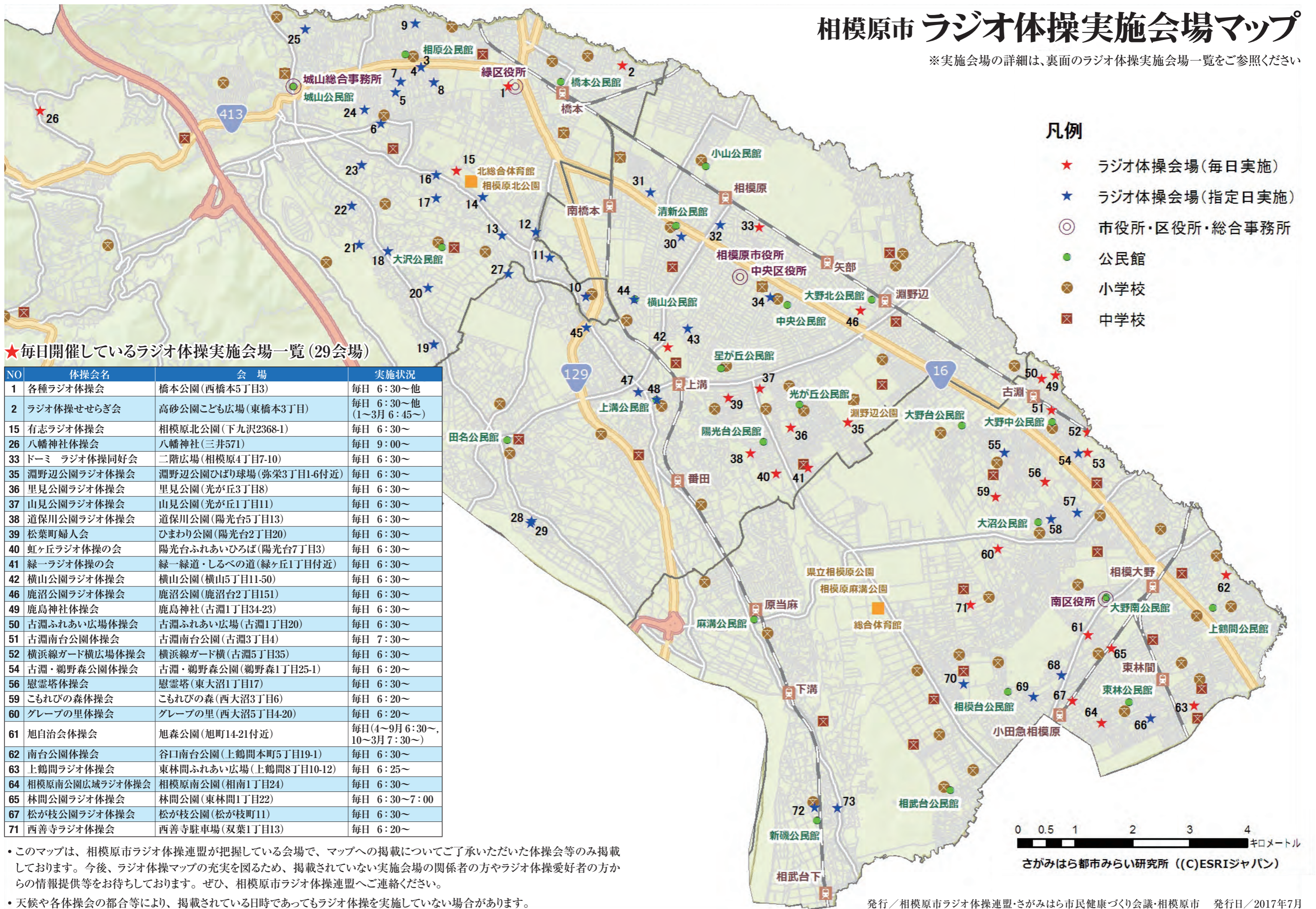
運動の種類	消費カロリー
ウォーキング(毎分40～60m)	32.25 kcal
ウォーキング(毎分90～100m)	57.00 kcal
ジョギング(毎分120m)	87.75 kcal
ストレッチ	31.50 kcal
ラジオ体操	57.00 kcal

出典：一般財団法人簡易保険加入者協会 平成27年度ラジオ体操スタンプカード



# 相模原市 ラジオ体操実施会場マップ

※実施会場の詳細は、裏面のラジオ体操実施会場一覧をご参照ください



## 凡例

- ★ ラジオ体操会場(毎日実施)
- ★ ラジオ体操会場(指定日実施)
- ◎ 市役所・区役所・総合事務所
- 公民館
- 小学校
- 中学校

## ★毎日開催しているラジオ体操実施会場一覧(29会場)

NO	体操会名	会場	実施状況
1	各種ラジオ体操会	橋本公園(西橋本5丁目3)	毎日 6:30~他
2	ラジオ体操せせらぎ会	高砂公園こども広場(東橋本3丁目)	毎日 6:30~他 (1~3月 6:45~)
15	有志ラジオ体操会	相模原北公園(下九沢2368-1)	毎日 6:30~
26	八幡神社体操会	八幡神社(三井571)	毎日 9:00~
33	ドーミ ラジオ体操同好会	二階広場(相模原4丁目7-10)	毎日 6:30~
35	淵野辺公園ラジオ体操会	淵野辺公園ひばり球場(弥栄3丁目1-6付近)	毎日 6:30~
36	里見公園ラジオ体操会	里見公園(光が丘3丁目8)	毎日 6:30~
37	山見公園ラジオ体操会	山見公園(光が丘1丁目11)	毎日 6:30~
38	道保川公園ラジオ体操会	道保川公園(陽光台5丁目13)	毎日 6:30~
39	松葉町婦人会	ひまわり公園(陽光台2丁目20)	毎日 6:30~
40	虹ヶ丘ラジオ体操の会	陽光台ふれあいひろば(陽光台7丁目3)	毎日 6:30~
41	緑一ラジオ体操の会	緑一緑道・しるべの道(緑ヶ丘1丁目付近)	毎日 6:30~
42	横山公園ラジオ体操会	横山公園(横山5丁目11-50)	毎日 6:30~
46	鹿沼公園ラジオ体操会	鹿沼公園(鹿沼台2丁目151)	毎日 6:30~
49	鹿島神社体操会	鹿島神社(古淵1丁目34-23)	毎日 6:30~
50	古淵ふれあい広場体操会	古淵ふれあい広場(古淵1丁目20)	毎日 6:30~
51	古淵南台公園体操会	古淵南台公園(古淵3丁目4)	毎日 7:30~
52	横浜線ガード横広場体操会	横浜線ガード横(古淵5丁目35)	毎日 6:30~
54	古淵・鶴野森公園体操会	古淵・鶴野森公園(鶴野森1丁目25-1)	毎日 6:20~
56	慰霊塔体操会	慰霊塔(東大沼1丁目17)	毎日 6:30~
59	こもれびの森体操会	こもれびの森(西大沼3丁目6)	毎日 6:20~
60	グレープの里体操会	グレープの里(西大沼5丁目4-20)	毎日 6:20~
61	旭自治会体操会	旭森公園(旭町14-21付近)	毎日(4~9月 6:30~、 10~3月 7:30~)
62	南台公園体操会	谷口南台公園(上鶴間本町5丁目19-1)	毎日 6:30~
63	上鶴間ラジオ体操会	東林間ふれあい広場(上鶴間8丁目10-12)	毎日 6:25~
64	相模原南公園広域ラジオ体操会	相模原南公園(相南1丁目24)	毎日 6:30~
65	林間公園ラジオ体操会	林間公園(東林間1丁目22)	毎日 6:30~7:00
67	松が枝公園ラジオ体操会	松が枝公園(松が枝町11)	毎日 6:30~
71	西善寺ラジオ体操会	西善寺駐車場(双葉1丁目13)	毎日 6:20~

・このマップは、相模原市ラジオ体操連盟が把握している会場で、マップへの掲載についてご了承いただいた体操会等のみ掲載しております。今後、ラジオ体操マップの充実を図るため、掲載されていない実施会場の関係者の方やラジオ体操愛好者の方からの情報提供等をお待ちしております。ぜひ、相模原市ラジオ体操連盟へご連絡ください。

・天候や各体操会の都合等により、掲載されている日時であってもラジオ体操を実施していない場合があります。