

健康づくりや仲間づくりに！

ラジオ体操はじめませんか！

～ ラジオ体操実施会場マップ 2018 改訂版を作成～

本市では、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、「相模原市ラジオ体操実施会場マップ 2018 改訂版」を作成しました。

このマップは、毎日開催している実施会場(31 会場)とその他の実施会場(46 会場)がわかるようなマップとなっています。

【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】

★ラジオ体操実施会場一覧(毎日開催実施会場(31会場))

No.	実施会場	実施時間	備考
1	上三ツ木公民館	7:00-7:30	7:00-7:30
2	上三ツ木公民館	7:30-8:00	7:30-8:00
3	上三ツ木公民館	8:00-8:30	8:00-8:30
4	上三ツ木公民館	8:30-9:00	8:30-9:00
5	上三ツ木公民館	9:00-9:30	9:00-9:30
6	上三ツ木公民館	9:30-10:00	9:30-10:00
7	上三ツ木公民館	10:00-10:30	10:00-10:30
8	上三ツ木公民館	10:30-11:00	10:30-11:00
9	上三ツ木公民館	11:00-11:30	11:00-11:30
10	上三ツ木公民館	11:30-12:00	11:30-12:00
11	上三ツ木公民館	12:00-12:30	12:00-12:30
12	上三ツ木公民館	12:30-13:00	12:30-13:00
13	上三ツ木公民館	13:00-13:30	13:00-13:30
14	上三ツ木公民館	13:30-14:00	13:30-14:00
15	上三ツ木公民館	14:00-14:30	14:00-14:30
16	上三ツ木公民館	14:30-15:00	14:30-15:00
17	上三ツ木公民館	15:00-15:30	15:00-15:30
18	上三ツ木公民館	15:30-16:00	15:30-16:00
19	上三ツ木公民館	16:00-16:30	16:00-16:30
20	上三ツ木公民館	16:30-17:00	16:30-17:00
21	上三ツ木公民館	17:00-17:30	17:00-17:30
22	上三ツ木公民館	17:30-18:00	17:30-18:00
23	上三ツ木公民館	18:00-18:30	18:00-18:30
24	上三ツ木公民館	18:30-19:00	18:30-19:00
25	上三ツ木公民館	19:00-19:30	19:00-19:30
26	上三ツ木公民館	19:30-20:00	19:30-20:00
27	上三ツ木公民館	20:00-20:30	20:00-20:30
28	上三ツ木公民館	20:30-21:00	20:30-21:00
29	上三ツ木公民館	21:00-21:30	21:00-21:30
30	上三ツ木公民館	21:30-22:00	21:30-22:00
31	上三ツ木公民館	22:00-22:30	22:00-22:30

相模原市 ラジオ体操 2018 改訂版 実施会場マップ

あなたもラジオ体操をはじめませんか

ラジオ体操は、高齢に変わる前にも始めることで、日常生活ではあまり行わない動作や運動をすることで体の柔軟性を高め、認知症予防に効果的です。お近くの会場まで足を運んでください。ラジオ体操を始める習慣を身に付け、健康づくりを始めてください。

ラジオ体操マップについてお問い合わせ、ラジオ体操の立ち上げについてお問い合わせなどは、相模原市ラジオ体操連盟までお問い合わせください。

相模原市ラジオ体操連盟 代表 稲野 森
TEL: 042-732-9357
FAX: 042-732-9358
Eメール: kcf@radiojy.com

【お問い合わせ先】
相模原市ラジオ体操連盟
〒252-0292 相模原市中央区上三ツ木 1-1-1
TEL: 042-732-9357
FAX: 042-732-9358
Eメール: kcf@radiojy.com

★毎日開催しているラジオ体操実施会場(31会場)

No.	実施会場	実施時間	備考
1	上三ツ木公民館	7:00-7:30	7:00-7:30
2	上三ツ木公民館	7:30-8:00	7:30-8:00
3	上三ツ木公民館	8:00-8:30	8:00-8:30
4	上三ツ木公民館	8:30-9:00	8:30-9:00
5	上三ツ木公民館	9:00-9:30	9:00-9:30
6	上三ツ木公民館	9:30-10:00	9:30-10:00
7	上三ツ木公民館	10:00-10:30	10:00-10:30
8	上三ツ木公民館	10:30-11:00	10:30-11:00
9	上三ツ木公民館	11:00-11:30	11:00-11:30
10	上三ツ木公民館	11:30-12:00	11:30-12:00
11	上三ツ木公民館	12:00-12:30	12:00-12:30
12	上三ツ木公民館	12:30-13:00	12:30-13:00
13	上三ツ木公民館	13:00-13:30	13:00-13:30
14	上三ツ木公民館	13:30-14:00	13:30-14:00
15	上三ツ木公民館	14:00-14:30	14:00-14:30
16	上三ツ木公民館	14:30-15:00	14:30-15:00
17	上三ツ木公民館	15:00-15:30	15:00-15:30
18	上三ツ木公民館	15:30-16:00	15:30-16:00
19	上三ツ木公民館	16:00-16:30	16:00-16:30
20	上三ツ木公民館	16:30-17:00	16:30-17:00
21	上三ツ木公民館	17:00-17:30	17:00-17:30
22	上三ツ木公民館	17:30-18:00	17:30-18:00
23	上三ツ木公民館	18:00-18:30	18:00-18:30
24	上三ツ木公民館	18:30-19:00	18:30-19:00
25	上三ツ木公民館	19:00-19:30	19:00-19:30
26	上三ツ木公民館	19:30-20:00	19:30-20:00
27	上三ツ木公民館	20:00-20:30	20:00-20:30
28	上三ツ木公民館	20:30-21:00	20:30-21:00
29	上三ツ木公民館	21:00-21:30	21:00-21:30
30	上三ツ木公民館	21:30-22:00	21:30-22:00
31	上三ツ木公民館	22:00-22:30	22:00-22:30

相模原市 ラジオ体操実施会場マップ

★ラジオ体操実施会場(毎日開催)

★ラジオ体操実施会場(改訂版)

○公民館

○中学校

○小学校

健活!

さがみはら

～みんなで伸ばそう健康寿命～

「健活」は健康活動を略した造語です。

本市は皆さんの健康づくりを応援します。

お問い合わせ先

健康増進課

直通電話：042-769-8274

対応責任者：稲野・森