



【発信日】令和元年6月13日

【問い合わせ先】

結とびあ（1階 2番窓口）

民生環境部 健康長寿課 担当 松本、伊藤

電話 0779-66-1111 内線 4130

### 正しい方法を学び、元気で心豊かな暮らしを目指そう

#### ～ラジオ体操1級指導士による講習会開催～

大野市では、市民が元気で心豊かに、安心して暮らすことができるよう第3次健康おおの21に基づき、「生活習慣の改善」「一次予防」に重点をおいた健康づくりを推進しています。

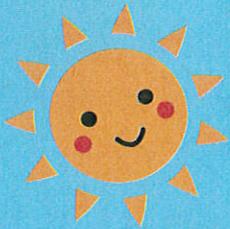
夏休みを前に、誰もが知っていて、手軽に取り組むことができるラジオ体操の正しい動きを学ぶ講習会を開催します。すべての市民を対象に、健康づくりへの関心を高めるとともに、体操を通じた地域のつながりづくりを目的としています。

現在、市役所では講習会に向け、職員の健康づくりの一環として、毎週水曜日の始業前（8時20分～）に全庁でラジオ体操を実施しています。

ラジオ体操講習会の市民への事前周知と当日の取材をよろしくお願いいたします。

#### 記

- 1 名称 ラジオ体操講習会
- 2 対象者 市民、または市内に勤務する人（想定は250名程度）
- 3 実施日時 令和元年7月6日（土）午前10時から11時30分
- 4 会場 結とびあ 多目的ホール
- 5 内容 NPO 法人全国ラジオ体操連盟公認 ラジオ体操1級指導士 宮本真由美氏によるラジオ体操（第1、第2）の指導。  
参加者には、参加記念品（予定：オレンジジュース）とラジオ体操ミニブックを進呈。
- 6 申込み 不要



# 大野市

## ラジオ体操講習会

この夏、新たな運動習慣としてラジオ体操を取り入れてみませんか？  
短時間で効果的な運動ができると、その価値が見直されています。

このラジオ体操に正しいやり方があることを知っていますか？  
姿勢と体操の動作を正しく行うことで、運動の効果が増加します。

ラジオ体操1級指導士をお招きし、【正しいラジオ体操】をご指導  
いただきます。正しい動作を学び、健康増進に役立てましょう。

市民の方ならどなたでもご参加いただけます！



開催日時 **2019年7月6日(土)**  
**10:00~11:30**

場所 多田記念大野有終会館  
結とぴあ 多目的広場

講師 ラジオ体操1級指導士 **宮本 真由美氏**

持ち物 お茶など飲み物

予約  
不要

入場  
無料

※大野市にお住まいの方のほか、  
市内にお勤めの方も参加できます。

主催 大野市・大野市教育委員会 お問い合わせ先 **大野市健康長寿課 (65-7333)**  
**大野市スポーツ振興室 (65-5592)**

# 5月から始まる健康ポイント事業にみなさんご応募下さい

越前おおの

## 健康づくりポイント事業



### ポイント事業とは

市民の皆さまが「元気で心豊かに、安心して暮らす」ことができるよう、お一人おひとりの健康づくりへの取り組みを応援します。  
 健診・各種イベントへの参加や自主的な取り組みにより、ポイントをためて応募してください。  
 抽選で健康グッズや美容グッズをプレゼントします。15ポイント以上で1回のみ応募できます。

- 対象 象：18歳以上の市民の方
- 対象期間：2019年5月1日～2020年2月20日
- 応募締切：2020年2月29日
- 応募方法：裏面の応募用紙に記入し、結とびあ内 健康長寿課窓口へ提出または郵送、下記のアドレスに送信してください。  
 応募用紙はホームページからダウンロードできます。

**特典①**  
 健康的な生活習慣が身に付きます！

**特典②**  
 楽しみながら健康づくりに取り組むと、ポイントがどんどんたまります！

**特典③**  
 応募者に抽選でちょっとステキな健康&美容グッズをプレゼント！

### 【健康ポイント対象事業・自主申告制】

種別	健康ポイント対象となる事業名	ポイント点数
健康診査	① 特定健診（人間ドック・職場健診含む）	1ポイント
	② 歯科検診／歯科相談	1ポイント
	③ がん検診	1ポイント×検診数
	④ 献血	1ポイント×回数
	⑤ 特定保健指導	2ポイント
イベント	⑥ 城まつり（越前おおのおどりに参加）	1ポイント
	⑦ ラジオ体操講習会	1ポイント
	⑧ 市総合体育大会、地区総合体育大会	2ポイント×大会数
	⑨ （仮称）結の故郷 健康・食守フェスタ	3ポイント
	⑩ スポーツ・レクリエーション祭	3ポイント
	⑪ 越前大野名水マラソン	3ポイント
自主的取り組み	⑫ 市内の温浴施設利用（銭湯含む）	1ポイント×施設数
	⑬ 市内スポーツジムで行う3ヶ月以上のトレーニング	3ポイント
	⑭ 自主的な3ヶ月以上の健康づくり（食事・運動・禁煙等）	3ポイント×取組数
	⑮ 夏休み等のラジオ体操の参加	3ポイント
	⑯ 市で開催する健康講座・介護予防教室（保健センター、スポーツ振興室、各公民館等）	3ポイント×参加回数

■問合せ先：大野市天神町1-1 大野市健康長寿課 電話 65-7333

応募メール [kenkopoint@city.fukui-ono.lg.jp](mailto:kenkopoint@city.fukui-ono.lg.jp)



健康づくりポイント事業の対象事業（7月講座分）

各 公 民 館			
No.	事業・イベント名	内 容	ポイント
1	乳幼児教室 ベビーマッサージ教室	乳幼児に保護者がコミュニケーションをとりながらマッサージします。	3
2	カヌー体験教室	小学生（3年生以上）対象に下庄小学校のプールでカヌーをこぐ体験をします。夏休み	3
3	卓球教室	小学生を対象に卓球の基礎を習います。夏休み	3
4	親子そば打ち体験	小学生と保護者を対象にそばを打ちます。夏休み	3
5	屋外でジビエ料理	小学生（と保護者も可）を対象に真名川河川敷でジビエ料理を習い食べます。夏休み	3
6	地区卓球大会	地区対抗卓球大会	2
7	美しいボディ回復 体操教室	腸の奥にある深部の筋肉や背中などの筋肉をゆるめ引き締める	3
8	エクササイズDay	エスキーテニス、ヨガ、ストレッチなどの運動	3
9	神子踊	上打波地区に伝わる神子踊りの練習	3
10	ヨガ講座	運動不足解消、初心者でも気軽に出来るヨガ	3
11	みんなで「ヨガ教室」	ヨガ教室（5回シリーズ）	3
12	笑いヨガ	声を出して笑ったり、体を動かしたりすることを通して行うヨガ	3
13	美姿勢×シェイプアップ 教室	体幹と各部位の簡単なトレーニング	3
14	ヨガ教室	ヨガ教室	3
15	竹田式体操	体操教室	3
16	結yoga	ヨガ教室	3
17	健康クッキング	健康を考えた料理教室	3

※下庄公民館（1～5）・乾側公民館（6～7）・五箇公民館（8～9）・上庄公民館（10）  
富田公民館（11）・大野公民館（12～17）

健康づくりポイント事業の対象事業（7月講座分）

健康長寿課			
No.	事業・イベント名	内容	ポイント
1	ラジオ体操講習会	正しいラジオ体操を学ぶ	3
2	健康プラスデー	軽体操・唄って体操「カラリハ」	3
3	元気づくり体操クラブ	軽体操（65歳以上）	3
4	うららでよろまい会	楽しく歌う（65歳以上）	3
5	健康Happyタイム	カラオケ機器を利用した体操やレクリエーション	3

スポーツ振興室			
No.	事業・イベント名	内容	ポイント
1	水中ウォーク教室	一般男女対象にB&Gにおいて水中ウォーク教室	3
2	障害者親子水泳教室	障害がある子とその親を対象にした水泳教室	3
3	ラジオ体操練習会	市内5会場で早朝ラジオ体操の練習会を行う	3



【発信日】令和元年7月1日

【問い合わせ先】

大野市エキサイト広場総合体育施設

生涯学習課スポーツ振興室 担当 多田、嶋田

電話 0779-65-5592

### 今年の夏はラジオ体操に参加しよう！

～市スポーツ推進委員が市内5会場で～

ラジオ体操を正しく行うことによって、日常生活ではあまり使われない筋肉や関節をバランスよく動かすことができ、柔軟性の保持や筋力を高めることができます。

市では、下記のとおり市内5会場を巡回し、早朝のラジオ放送にあわせてラジオ体操の練習会を開催します。

練習会では、正しいラジオ体操を練習するとともに、夏休み期間中に市内各地で実施されている夏期ラジオ体操への参加を促し、市民の健康づくりにつなげたいと考えています。

つきましては、多くの市民に参加していただきたく、事前の周知をお願いいたします。

#### 記

- 1 名称 ラジオ体操練習会
- 2 対象 市民
- 3 日程  
7月8日(月) 結とびあ 多目的広場  
9日(火) 下庄公民館 体育館  
10日(水) 富田公民館 体育館  
11日(木) B&G海洋センター 体育館  
12日(金) エキサイト広場 大屋根広場
- 4 時間 午前6時～6時50分
- 5 持ち物 内履き(エキサイト広場以外)
- 6 内容 ①大野市スポーツ推進委員による正しいラジオ体操の指導  
②実際のラジオ放送にあわせて体操を行う
- 7 その他 参加者に飲み物と今夏のラジオ体操カードを配布します。  
健康づくりポイント事業の対象事業です。(3ポイント)

# 今年の夏は

# ラジオ体操に参加しよう！

結の故郷 越前おおの



実際のラジオ放送にあわせてラジオ体操の練習会を開催します。練習会で正しいラジオ体操を練習して、夏休み期間中に市内各地で実施されている夏期ラジオ体操に参加して健康づくりを始めませんか。

## 〔練習会の日程〕

- 7月 8日(月) 結とぴあ
- 9日(火) 下庄公民館
- 10日(水) 富田公民館
- 11日(木) B&G海洋センター
- 12日(金) エキサイト広場



申し込み不要！  
お近くの会場へ  
時間までに  
お越しください！

- 〔時間〕 午前6時～6時50分
- 〔持ち物〕 内ズック(エキサイト広場以外)

〔お問合せ〕 大野市スポーツ振興室(65-5592)

