

皆で一緒に体操しましょう！

自宅のテレビやラジオの前で！



Vol.2

新型コロナウイルス感染防止のため、不要不急の外出の自粛で運動不足になっていませんか？



皆で集まって体操をする機会が少なくなっています。**同じ時間**にテレビに向かって**一緒に体操**をするのはどうでしょうか？
テレビの向こう側で、お友達も一緒に体操しているかもしれません！

皆さんがよく知っている NHK の「ラジオ体操」と「みんなの体操」の放送時間などを表にしてみました。どうぞ、ご活用ください。
乾燥が気になる季節です。保湿、水分補給も忘れずに。

<テレビ放送>

テレビ局	Eテレ	総合テレビ			j:com 加入者対象	
放送時間	6:25～ 6:35	9:55～ 10:00	13:00～ 14:00	14:55～ 15:00	6:00～ 7:00～	5:45～
放送日	月～日	月～金	月～金	月～金	月～金	土か日
放送内容	テレビ体操	みんなの体操	みんなの体操	テレビ体操	全力で、元気にコミット！	

<ラジオ放送> ラジオ第1: 594kHz、第2: 693kHz

ラジオ局	ラジオ第1	ラジオ第2	ラジオ第2	ラジオ第2
放送時間	6:30～6:40	8:40～8:50	12:00～12:10	15:00～15:10
放送日	月～日	月～土	月～土	月～土
放送内容	ラジオ体操			

(釜利谷地域ケアプラザ情報提供)

横浜市六浦地域ケアプラザ 045-786-8801