

夏のラジオ体操会

日時：7月21日(水曜日) ～ 7月31日(土曜日)

8月21日(土曜日) ～ 8月31日(火曜日)

いずれも午前6時30分より

場所：古山公園

(マスクの着用・手指の消毒・蜜を避ける)

コロナ禍で外出する機会が少なくなりました。そのため運動不足だけではなく、ご近所の方と話をする機会も減りました。まだ新型コロナウイルスの感染が心配されるときですが7月と8月の夏の間、古山公園で自治会とまちを守る会によりラジオ体操会を開催します。

家に閉じこもりがちになることで、認知機能の低下や虚弱（フレイル）、運動機能低下（ロコモ）等、健康面で多くの心配事が生じます。厳しい暑さが予想されていますが、早朝はまだ爽やかさを感じる日もあります。お子さん、お孫さんと一緒にご参加ください。

体調の悪い場合は休んでください。

雨の場合は中止です。

