

おうちでラジオ体操!

高根沢町では、1人でも取り組める健康づくりとして
ラジオ体操をおすすめしています!

「ラジオ体操第1」はおよそ3分10秒。

毎日の生活リズムを整えたり、気分転換にしたり。
体と心に元気を運ぶ、新しい生活習慣をはじめませんか?



ラジオ

NHKラジオ第1放送(周波数594kHz)
6時30分~6時40分

テレビ

NHK Eテレ(2チャンネル)
6時25分~6時35分

スマホ

全国ラジオ体操
連盟ホームページ



11月1日は高根沢町ラジオ体操の日

11月1日は初めて「ラジオ体操」の放送が行われたことから、日本記念日協会により「ラジオ体操の日」と制定されています。

高根沢町でも、この日を「高根沢町ラジオ体操の日」として、普及・啓発をします。

[たかねざわ ラジオ体操](#)

高根沢町ラジオ体操動画を公開!

町民の方から応募があった、みんなが参加するラジオ体操の動画を町のホームページから見ることができます。ぜひご覧ください!

問合せ先 **高根沢町教育委員会事務局生涯学習課**

☎028-675-3175 ☎329-1225 栃木県塩谷郡高根沢町大字石末1825番地