

2019

4 April



今月の目標

達成度

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
000日 東京オリンピックまでの日数  000日 東京パラリンピックまでの日数	<b>1</b> 480日  512日	<b>2</b> 479日  511日	<b>3</b> 478日  510日	<b>4</b> 477日  509日	<b>5</b> 476日  508日	<b>6</b> 475日  507日
<b>7</b> 474日  506日	<b>8</b> 473日  505日	<b>9</b> 472日  504日	<b>10</b> 471日  503日	<b>11</b> 470日  502日	<b>12</b> 469日  501日	<b>13</b> 468日  500日
<b>14</b> 467日  499日	<b>15</b> 466日  498日	<b>16</b> 465日  497日	<b>17</b> 464日  496日	<b>18</b> 463日  495日	<b>19</b> 462日  494日	<b>20</b> 461日  493日
<b>21</b> 460日  492日	<b>22</b> 459日  491日	<b>23</b> 458日  490日	<b>24</b> 457日  489日	<b>25</b> 456日  488日	<b>26</b> 455日  487日	<b>27</b> 454日  486日
<b>28</b> 453日  485日	<b>29</b> 452日  484日 昭和の日	<b>30</b> 451日  483日				

ラジオ体操から始める健康づくり♪

ラジオ体操は、気軽に取り組める健康法として親しまれており、日常生活ではあまり使わない筋肉や関節を動かすことで、からだの柔軟性を高め、筋力の低下を防ぐことができます。80年以上の歴史があるラジオ体操は、多くの人が知っており、世代を問わずみんなで継続して実施しやすいという利点もあります。からだを動かすことは健康に良いと分かっている、でも、何から始めたらよいか分からない…という方は、まずはラジオ体操に取り組んでみてはいかがでしょうか。あなたも、ラジオ体操で健康なからだづくりを始めてみませんか？

