

8月6日

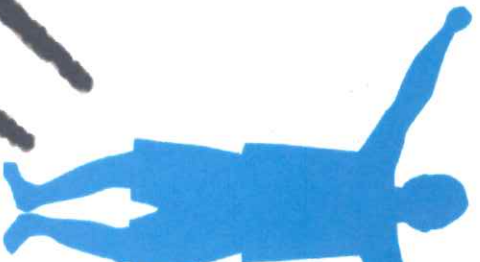
(日)

朝6時15分

朝食が出るよ

# 金立校区一斉ラジオ体操

金立校区に放送  
金立校区に放送  
金立校区に放送



放送設備より音楽を流します。  
近隣にお住まいの方には、早朝よりお騒がせを致しますがご協力を願います。

●お問い合わせ  
金立公民館 ☎98-1016

## 朝ラジ

【気軽に「継続できる」ラジオ体操で、健康な身体作りをしよう！】

8月1日は「国民一斉ラジオ体操の日」



ラジオ体操を続けることで...  
※柔軟性の向上  
※血行促進から肩こり・腰痛の予防・回復  
※骨密度低下の予防・回復



雨天の場合は、参加者が体育館に入れないことが考えられます。そのときは、児童を優先し、先着順で体育館に入ってくださいませます。体育館まわりで待機という場合もあります。誠に恐縮ですが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします

# 体をほぐして モリモリ食べよう

主催：金立まちづくり協議会 共催：金立公民館  
協力：金立HP T A・金立町子ども会・金立町青少年健全育成会

## 朝ごはん

早起せして、家族そろって朝ごはん、楽しい食卓を囲んで生活のリズムをつくろう!

8月1日は「食生活改善の日」



朝ごはんを食べると...  
毎朝こまめに食べる3つのポイント!

- 1. 朝の食生活
- 2. 体のリズム
- 3. 朝飯の準備

生活リズムが整います!