



諸富校区市民一斉ラジオ体操会



佐賀市では、大人が地域で率先して「健康づくり」と「まなざし運動」、「食育」に取り組む《朝ラジ まなざし 朝ごはん》プロジェクトを推進中です！！

今年、諸富校区では7月27日(土)を「市民一斉ラジオ体操の日」として 本運動を実施します。
どなたさまも 積極的にご参加くださいますよう ご案内いたします。

日 時 : 7月27日(土) 午前 7時～

場 所 : 諸富ハートフル西側 イベント広場

対象者 : 諸富町民一般 (幼児から高齢者まで)

参加者全員



◆雨天中止◆

中止の際は、各地区から
マイク放送でお知らせします

あさ
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！

「市民一斉ラジオ体操の日」



いいこと
いっぱいあるゾ♪

ラジオ体操を続けると…

- ※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

まなざし

ラジオ体操に参加して、みんなで挨拶を交わそう！地域の人と顔見知りになろう！

毎月1日は「親子ふれあいデー」



あさ
朝ごはん

早起きして、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！

毎月1日は「さがん食育の日」



朝ごはんを食べると…

朝食によって入る3つのスイッチ！

頭のスイッチ (エネルギー源の補給)	体のスイッチ (体温の上昇)	排便のスイッチ (胃や腸の刺激)
-----------------------	-------------------	---------------------

生活リズムが整います！

主催 : 諸富町まちづくり協議会

交流部会

共催 : 諸富町青少年健全育成協議会

諸富町公民館