

ラジオ体操のご案内

自宅で過ごす時間が長くなると、活動量が減り、食事量や口の機能、ストレス、睡眠など、心身機能にさまざまな影響を及ぼします。特に高齢者は「生活不活発」な状態が長く続くと、身体機能や認知機能が衰え、“フレイル(要介護状態になる手前の状態)”に陥りやすくなります。

フレイル予防・悪化させないためのポイントは
「運動」、「栄養・口の機能」、「人とのつながり
(社会参加)」の3つです。

志木市ではフレイル予防の一つとして、
市内各地域でラジオ体操を実施しています。



運動不足を解消するだけでなく、地域での顔見知りが増え、人とのつながりが広がります。
朝のすがすがしい空気のなか、お近くのラジオ体操に出かけてみませんか。

実施場所	住所	実施日	開始時間	中止
宗岡団地公園	上宗岡1丁目	毎週火曜日	10時	雨天中止
羽根倉児童公園	上宗岡3丁目	毎週水曜日	10時	雨天中止
深町児童公園	上宗岡4丁目	毎日(年末年始を除く)	6時30分	雨天中止
高齢者あんしん相談センター せせらぎ駐車場	中宗岡1丁目	毎週月曜日	9時30分	雨天中止
高齢者あんしん相談センター あきがせ駐車場	中宗岡3丁目	毎週金曜日	10時	雨天中止
いろは親水公園	中宗岡5丁目	毎日	6時30分	雨天時は橋の下
コスモ志木マンション敷地内	幸町1丁目	毎日	6時30分	
健康増進センター駐車場	幸町3丁目	月曜日から土曜日(祝祭 日、お盆、年末年始を除く)	6時30分	雨天中止
東の森式番街円形広場	館2丁目	月曜日から土曜日 (祝祭日を除く)	6時30分	雨天中止
中央の森式番街円形広場	館2丁目	毎日	6時30分	雨天時は木の下
館第2児童公園	館2丁目	月曜日から土曜日 (祝祭日を除く)	6時30分	雨天中止
中道児童遊園地	柏町5丁目	月曜日から金曜日 (第4火曜日を除く)	8時30分	雨天中止
柳瀬川町内会館敷地内	柏町6丁目	毎日(自動でラジオ体操が 流れる)	6時30分、 8時30分	
寿町のお不動様 (文正堂隣り)	本町1丁目	毎日(自動でラジオ体操が 流れる)	8時30分	雨天中止
いろは親水公園 中州ゾーン	中宗岡5丁目	毎月第一・第三木曜日	9時30分	雨天・荒天中止

※天候の判断は各自の判断となります。※感染予防のため、マスクを着用して参加しましょう。

※市で把握しており、掲載にご同意いただいた活動のみ紹介しています。(2025年3月時点)