

小学生と一緒にラジオ体操をしませんか・・・

日時 7月25日(土)～31日(金)
6時30分～6時40分
(6時20分集合)

生活応援隊 こだま 主催
宮田中町会 共催
宮田中 開明小 PTA 共催

場所 開明小学校 南校門前ひろば

実施方法・内容

- 6時30分より、NHKのラジオ体操を聞きながらみんなで一緒に行います。
音楽に合わせて、自分のペースで、出来る範囲で体を動かしましょう。
- みんなで一緒に行うが、体調を考えながら、自分のペースで無理をせずに行いましょう。
※ 宮田東や西町会のお年寄りは勿論、希望する児童のみなさんも遠慮せず参加し、みんなで行えるようにして下さい。

ラジオ体操をして

- 朝の涼しい時間帯に早起きをし、みんなでラジオ体操をしましょう。体操を通して体力づくりをしたり、体調を整えたりして、暑い夏を乗り切りましょう。
- 小学生と一緒に体を動かし、年齢の違う人達とも話をし、交流を深め、パワーをもらい、心身を活性化させましょう。また、同年齢の人達との井戸端会議の機会にもなればと思います。