

令和7年7月

田柄地域包括支援センターからのご案内

高齢者の相談窓口



連絡先：練馬区田柄4-12-10

☎ 03-3825-2590

夏の運動不足をラジオ体操で解消しましょう

家の中でテレビを見たり、ゴロゴロしているあなた！夏になり外出の機会が無くなると、夏太りや筋力の低下で老化が進みます！運動不足を感じているならばラジオ体操を継続的に行うことで素晴らしい効果がありますよ。家の中で運動してみませんか！



ラジオ体操の効果



- 体力がついて夏バテ予防になります。
- 近年運動は肺炎や糖尿病や関節の悪化予防
ラジオ体操を継続的に行うと血管年齢、呼吸機能、骨密度など健康状態を示す数値が向上します。
- 夏太りの予防！ラジオ体操1回で消費カロリーは20～30cal。毎日続けることで基礎代謝が向上し体脂肪の燃焼に繋がります。
- NHKラジオ放送時間
第1放送 毎週月～日 午前6:30～6:40
第2放送 毎週月～日 午前8:40～8:50
第2放送 毎週月～日 午後0:00～0:10
第2放送 毎週月～日 午後3:00～3:10
- NHKテレビ体操放送時間
Eテレ毎日 6:25～6:35(10分)
総合平日 11:30～11:35(5分)
総合平日 13:55～14:00(5分)
(他、みんなの体操などが実施されています)

7月の予定

日付	毎月	時間・場所	活動名	対象、特徴
10日 (木)	第2(木)	13:30～14:30 (田柄地域集会所)	おしゃべりお茶会 (家族会同時開催)	物忘れが気になる方や認知症の診断がついている方同士、家族同士でお話
11日 (金)	第2(金)	10:00～10:50 (むつみ台集会所)	ひかり☆サロン	介護予防の目的で体操
11日 (金)	第2(金)	11:00～11:50 (むつみ台集会所)	いっしょに体操 しようの会	物忘れが気になる方や認知症の診断がついている方々で体操
11日 (金)	第2(金)	14:00～16:00 (むつみ台集会所)	むつみ出張相談会	介護保険申請などのご相談
22日 (火)	第4(火)	10:00～11:00 (むつみ台集会所)	陽炎の会	物忘れが気になる方や認知症の診断がついている方々で、歌唱や折り紙など
26日 (土)	第4(土)	14:00～16:00 (田柄特別養護老人ホーム)	オレンジカフェ たがら	第1部：動画視聴 第2部：参加者同士で歌を楽しむ
9日 (水)	第2(水)	14:20～15:20 (田柄特別養護老人ホーム)	体操教室	介護予防の目的で体操

行事ごとに対象の方が異なります。参加希望・お問い合わせは全て上記電話番号までご連絡ください。