

実績報告書

令和3年 3月 8日

（宛先） 富士市長

所在地 [REDACTED]
 報告者 団体名 富士市ラジオ体操連盟
 代表者 小野田利行 [REDACTED]
 電話番号 [REDACTED]

令和2年9月24日付け富士協発第69号による交付の決定を受けた事業が完了したので、関係書類を添えて次のとおり報告します。

交付決定額	100,000 円			
事業の名称	富士市民ラジオ体操普及事業			
事業の目的	富士市民に対し富士市ラジオ体操連盟の認知度を上げ、講習会、体操会への参加者を増やすことにより市民の健康増進に寄与する事を目的とする。			
事業の内容	ポスターの製作及び新聞広告での新規講習会の案内や発信をする事で連盟の認知度を上げ、講習会、体操会への参加者の増加を図る。			
事業経費	総額	市補助金	自己負担	その他
	107,384 円	100,000 円	7,384 円	円
着手年月日	2020年 10月 5日			
完了年月日	2021年 2月 13日			
事業の成果	パンフを製作し各まちづくりセンター及び体育館に設置。2度の講習会で延べ80人の市民の皆様が参加して下さいました。			
事業の課題	参加して下さいました皆様から富士市ラジオ体操連盟の情報が広がり、正しいラジオ体操が普及していけば良いと思います。その中で体操会が市民に根付いてくれる事が課題かと思っています。			
当該事業及び 団体に係る 今後の計画等	（事業） 来年度も講習会を継続していきたいです。			
	（団体） まちづくりセンターの自主グループ主催講座に申し込みをして仲間を増やす計画をする。			

添 付 書 類	
---------	--

富士市ラジオ体操連盟

富士市ラジオ体操連盟

正しい ラジオ体操 を

知っていますか？

富士市ラジオ体操連盟では、定期的に練習会や講習会を開催し、朝の体操会の育成に寄与しています。

ご希望の方には出張講座も行っています。

活動にご興味のある方は、ホームページをご覧ください。

富士市ラジオ体操連盟 ホームページ 

<http://frtr77.sakura.ne.jp/wpdb/privacy-policy/>



富士市ラジオ体操連盟 小野田 利行

電話番号 090-1987-9821

ファクス 71-6248

リトルエンジェル見頃

新橋町の三浦照子さん宅で

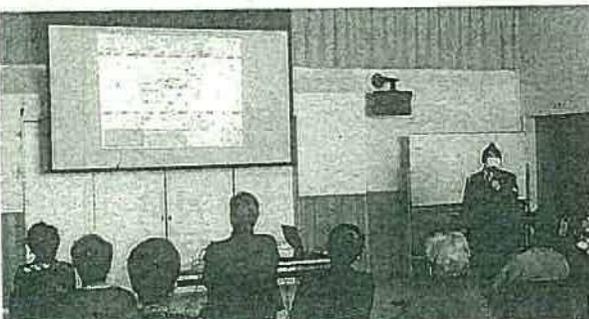


照子さん宅でリトルエンジェルを迎えよう

が
お

トル
橋
まい
勝
明

ゆ
り



葉葉で「なな」

那

県交通安全協会富士地区支部富士南分会と富士南地区まちづくり協議会はこのほど、高齢者を対象とした交通安全講習会を富士南ま

ちづくいた。同地参加。全指導者

富士南地区

慣れた道

11月例会

正しいラジオ体操講習会 参加者募集

富士市民の身近な健康づくりをラジオ体操を通して応援します!

日時/12月12日(土) 19:00~20:45

場所/富士市立富士体育館 富士市御幸町8-1

定員/50名 参加費無料・要予約

老若男女どなたでも参加可能。マスク、水分、体育館シューズ、タオルを持参し、動きやすい服装でご参加ください。

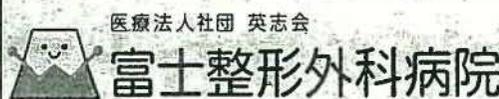
お問い合わせ

富士市ラジオ体操連盟 小野田
TEL.090-1987-9821 FAX.0545-71-6248

<http://ftr77.sakura.ne.jp/wpdb/privacy-policy/> 詳しくはこちらから



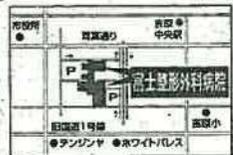
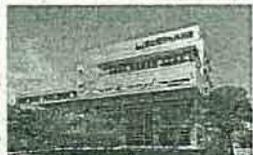
渡辺病院は富士整形外科病院に生まれ変わりました!



医療法人社団 英志会

理事長院長 渡邊英一郎 副院長 高森尉之

TEL(0545)51-3751(代) www.fujiseikei.com
富士市錦町1丁目4-23



さくらが丘 クリニック

●循環器内科 ●呼吸器内科 ●内科

TEL. 36-2866

新型コロナ対策のため
必ず電話連絡の上ご来院ください。

休診/木・土曜午後、日曜、祝日
富士市中野527-27(八ヶ窪バス停前)
URL:www.sakuragaokaclinic-fuji.com



富士ニュースご購入 お申し込みのご案内

お申し込みは右記新聞販売店へお電話をお願いします。

1ヵ月 980円 1部 70円 本社 富士市今泉1-15-14 TEL.(0545)52-0551(代) FAX.(0545)51-0507

- | | | | | | | | | |
|----|------------------------|----|------------------------|----|------------------------|-----|---------------------------------|--------------------------------|
| 吉原 | 植草新聞店
☎0545-52-0370 | 富士 | 田畑新聞店
☎0545-61-0011 | 鷹岡 | 安倍新聞店
☎0545-71-3327 | 富士宮 | 中野新聞舗
☎0544-23-3333 | 石井新聞店
☎0545-81-1333 |
| | 星野新聞堂
☎0545-52-0376 | | 星野新聞堂
☎0545-61-0275 | | 望月新聞店
☎0545-71-2647 | | 南部SHC
☎0544-26-2543 | 佐野新聞販売所
☎0545-85-2093 |
| | 鈴木新聞店
☎0545-52-5503 | | 雨森新聞舗
☎0545-61-5049 | | 鷹岡SHC
☎0545-71-8156 | | 鈴木新聞店
☎0544-26-3285 | アウンズ・ヤナギハラ西部店
☎055-969-2088 |
| | | | | | | | TUTAWEL(勝木新聞店)
☎0544-26-1100 | 星野新聞堂 原支店
☎055-966-1313 |
| | | | | | | | 中西新聞店
☎0544-28-1133 | きむら新聞店
☎055-968-8606 |

ラジオ体操の講習会

正しい動き覚えて健康増進



体を横に曲げる運動に挑戦



講師の手本を見ながら正しいやり方を学んだ

富士市ラジオ体操連盟は12日、「正しいラジオ体操講習会」を御幸町の富士体育館で開催した。

同連盟の会員が講師を務め、ラジオ体操第1と第2に盛り込まれているさまざまな運動の正しいやり方や効果

を紹介。老若男女が取り組める一方、「正しい動きを実践すればかなりの運動量になり、健康効果が期待できる」

(同連盟)という奥深さを伝えた。ラジオ体操第1では、▽伸びの運動▽腕を振って脚を曲げ伸ばす

運動▽腕を回す運動など13種の運動を一つ一つ確認した。会員は「どの運動でも背筋を伸ばし、全身を大きく動かすイメージが基本」などと説明した上で、それぞれのポイントを解説した。腕を上下に伸ばす運動では「一つ一つの動作に力を込め、素早く行うことが重要。瞬発力の向上が期待でき、転びそうになったときのけが予防などにつながる」と説いた。

最後には第1、第2の各体操を通して行い、リズムに合わせて呼吸を整えながら体を動かす重要性を伝えた。

同連盟は2019年2月、ラジオ体操やみんなの体操の健全な普及発展を図り、市民の健康づくりと明朗な社会づくりに寄与することを目的に発足。昨年は主に指導者の養成を進め、今年から本格的に市民への啓発活動に取り組んでいる。山本秀和会長と小野田利行理事長は「気軽に行うことができるが、奥が深いラジオ体操は健康増進にうってつけ。正しいラジオ体操を広め、健康寿命を延ばしていきたい」と話した。その上で「市内各地では神社や公園などでラジオ体操を行う集い

ることを願い、園舎などに音楽家を招いて毎年開催。今年は創立70周年を記念し、地元で活躍する富士フィルハーモニー管弦楽団に演奏を依頼した。

この日はブラームスの「ハンガリー舞曲第5番」を皮切りに、クリスマスソングの一つでもあるアンダーソンの『そり滑り』、ジブリ映画『トトロ』の劇中歌メドレーなどを演奏。さまざまな楽器が交代で旋律をつなぐラファエル・エルナンデ

がある。その中から代表で講習会に参加し、各会場に持ち帰ってもらうような流れが生まれれば」と期待した。

次回の講習会

来年2月6日

同連盟では来年2月6日(土)にも「正しいラジオ講習会」を富士体育館で開催する。午後7時～8時45分。受講無料だが、要予約。定員50人。受講者はマスクを着用し、飲み物、体育館シューズ、タオルを持参する。申し込み、問い合わせは小野田さん(☎090-11987-1982)。



吉田さん(左から2人目)が見守る中で行われ



齋藤会長(右)が吉田さんの昇格を会員に

富士市水戸島本町の認定こども園富士ふたば幼稚園(今村雄一郎園長)は12日、子どもたちのための音楽会を同市藤原町のロゼシアターで開いた。

同音楽会は、子供たちが感性豊かに成長することを願い、園舎などに音楽家を招いて毎年開催。今年も創立70周年を記念し、地元で活躍する富士フィルハーモニー管弦楽団に演奏を依頼した。

この日はブラームスの「ハンガリー舞曲第5番」を皮切りに、クリスマスソングの一つでもあるアンダーソンの『そり滑り』、ジブリ映画『トトロ』の劇中歌メドレーなどを演奏。さまざまな楽器が交代で旋律をつなぐラファエル・エルナンデ

が重なる際は119番

親子で

ふたば幼



救急当番医

(15日、火)
富士市
▽内科・小児科・外科
！救急医療センター
(津田、☎510099)
9) 11午後7時～翌朝8時
＊重症の際は119番

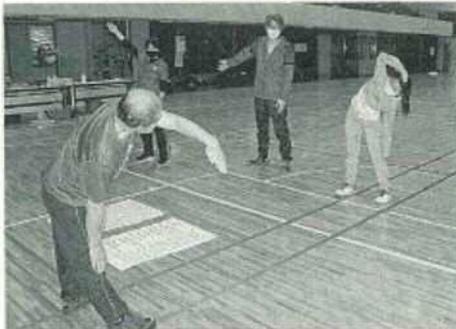
富士ニュース 2020（令和2）年12月15日（火）掲載
富士市ラジオ体操協会 「正しいラジオ体操講習会」

2020年（令和2年）12月15日（火曜日）

富士

ラジオ体操の講習会

正しい動き覚えて健康増進



体を横に曲げる運動に挑戦



講師の手本を見ながら正しいやり方を学んだ

富士市ラジオ体操連盟は12日、「正しいラジオ体操講習会」を幸町の富士体育館で開催した。

同連盟の会員が講師を務め、ラジオ体操第1と第2に盛り込まれているさまざまな運動の正しいやり方や効果

を紹介。老若男女が取り組める一斉「正しい動きを実践すればかなりの運動量になり、健康効果が期待できる」

（同連盟）という奥深さを伝えた。ラジオ体操第1では、▽伸びの運動▽腕を振って脚を曲げ伸ばす

運動▽腕を回す運動など13種の運動を一つ一つ確認した。会員は「どの運動でも背筋を伸ばし、全身を大きく動かすイメージが基本」と説明した上で、それぞれのポイントを解説した。腕を上下に伸ばす運動では「一つ一つの動作に力を込め、素早く行うことが重要。腕発力の向上が期待でき、転びそうになったときのけが予防などにつながる」と説いた。最後には第1、第2の各体操を通して、リズムに合わせて呼吸を整えながら体を動かす重要性を伝えた。

同連盟は2019年2月、ラジオ体操やみんなの体操の健全な普及発展を図り、市民の健康づくりと明るい社会づくりに寄与することを目的に発足。昨年は主に指導者の養成を進め、今年から本格的に市民への普及活動に取り組んでいる。山本秀和会長と小野田利行理事長は「気軽にできるが、奥が深いラジオ体操は健康増進にうってつけ。正しいラジオ体操を広め、健康寿命を延ばしていきたい」と話した。

その上で「市内各地では神社や公園などでラジオ体操を行う集いがある。その中から代表で講習会に参加し、各会場に持ち帰ってもらうような流れが生まれれば」と期待した。

次回の講習会
来年2月6日
同連盟では来年2月6日（土）にも「正しいラジオ講習会」を富士体育館で開催する。午後7時～8時45分。受講無料だが、要予約。定員50人。受講者はマスクを着用し、飲み物、体育館シューズ、タオルを持参する。申し込み、問い合わせは小野田さん（090-9019987-9821）。

スタートアップ補助金 広告掲載実績
(12月15日次回予告広告)

正しいラジオ体操講習会 次回予告

富士市民の身近な健康づくりをラジオ体操を通して応援します！

日時／2021年2月6日（土） 19:00～20:45
場所／富士市立富士体育館 富士市御幸町8-1
定員／50名 **参加費無料・要予約**

老若男女どなたでも参加可能。マスク、水分、体育館シューズ、タオルを持参し、動きやすい服装でご参加ください。

お問い合わせ
富士市ラジオ体操連盟 小野田
TEL.090-1987-9821 FAX.0545-71-6248
<http://ftr77.sakura.ne.jp/wptb/pwcity-policy/> 詳しくは056から



中
富士市大洞2132
☎35-0564

東高生が台南



指導の在り方を説

スポーツ少年団が研修

「県スポーツ少年団母集団研修会」が、このほど富士宮市役所で開かれた。各少年団の父母や指導者など約20人が受講し、子供たちの未来を背負う指導者の在り方などについて専門家の話を聞いた。

県スポーツ協会と県スポーツ少年団が主催し、市スポーツ少年団が主管。講師はびわこ成蹊スポーツ大の教育學博士・豊田則成さんを迎えた。新型コロナウイルス感染症拡大の規模を縮小し、ラインでの講義とツ・インティグ(誠実性、高潔性)を考へるし、スポーツ指による暴力暴言の取り上げた。その中では数例から原因を探言暴力を正当化導理念がその常

富士山のふもとから地域・世界に発信するラジオ

Radio 84.4Fm

<http://radio-f.jp/>

Radio-f(富士コミュニティエフエム)84.4MHz
リンクエスト●844@radio-f.jp FAX.0545-53-8444

脳卒中にご注意
血管力をつける
ご相談下さい
富士漢方薬局
富士市中央町2-5-29(バス中央駅より南へ3分)
TEL 0120-51-1747
<http://www.fujikanpo.com/>

家財一式、書類等お預りします!
ご家庭で、オフィスで、
出し入れ自由
火災保険付
トランクルーム サービス ☎0545(52)6881(代)
YAMASEI WAREHOUSING CO.,LTD. 株式会社 山清倉庫 代表取締役社長 山田泰正

渡辺不動産鑑定所

不動産鑑定士
渡辺純夫
土地・建物の鑑定評価

- ◎相続・贈与等の際の鑑定評価
- ◎売買時の正常価格の鑑定評価
- ◎隣地買収の際限定価格の評価

富士市広見西本町 8-3
TEL.0545-21-2139

永代供養受付中 蓮の寺代通寺

富士市大淵2132
TEL 35-0564

各種広告のご利用は、
富士ニュース社営業部まで。
TEL 0545(52)0552



広瀬珠算学校
エジソンクラブ
TEL 0545 53-6077

原内科クリニック
院長 原清
富士市松岡六七六一
TEL 61-0988

正しいラジオ体操講習会 参加者募集

富士市民の身近な健康づくりをラジオ体操を通して応援します!
日時/2月6日(土) 19:00~20:45
場所/富士市立富士体育館 富士市御幸町8-1
定員/50名 参加費無料・要予約
老若男女どなたでも参加可能。マスク、水分、体育館シューズ、タオルを持参し、動きやすい服装でご参加ください。

お問い合わせ
富士市ラジオ体操連盟 小野田
TEL.090-1987-9821 FAX.0545-71-6248
<http://frr77.sakura.ne.jp/wpdb/privacy-policy/> 詳しくはこちらから



富士市ラジオ体操連盟

リズムに合わせて全身を大きく動かした



正しい動き伝授

老若男女が参加



会員がみんなの体操のやり方を実演

富士市ラジオ体操連盟は6日、「正しいラジオ体操講習会」を御幸町の富士体育館で開催した。同連盟の会員が講師を務め、ラジオ体操第1と第2の正しい体の動かし方や効果を紹介。老若男女が取り組めるだけでなく、「正しいやり方を実践すればかなりの運動量になり、健康効果が期待できる」と(同連盟)という奥深さを伝えた。

ラジオ体操第1では、丁寧に指導した。「どこを動かすのか、どのポイントで解説した。体を前後に曲げる運動では「前屈のときに猫背にならないように注意して。股の下から後ろにいる人に見えるくらいに体を大きく動かす」と紹介。腰痛予防や柔軟性向上などに加え、「おなかに圧がかかって腸が刺激されるので、便秘予防の効果もある」と伝えた。

わけて全身を大きく動かすイメージが基本などと話し、各運動のポイントを解説した。体を前後に曲げる運動では「前屈のときに猫背にならないように注意して。股の下から後ろにいる人に見えるくらいに体を大きく動かす」と紹介。腰痛予防や柔軟性向上などに加え、「おなかに圧がかかって腸が刺激されるので、便秘予防の効果もある」と伝えた。



ラジオ体操に続き、平成11年に考案された「みんなの体操」にも挑戦した。会員は「ユニバーサルデザイン」をテーマに作られた老若男女が安心してできる体操だが、日頃は動かすことが少ない筋肉を動かす運動が盛り込まれている」と説いた。



会員(右側)を本手にしてラジオ体操に取り組み参加者Ⅱ上Ⅱ、足の筋力向上などに効果がある「両足で跳ぶ運動」に挑戦Ⅱ左Ⅱ



13種の運動を一つ一つ丁寧に指導した

全身動かし健康増進

富士体育館で講習会

★富士・富士宮のポータルアプリ

まめふじ

イベント*お店*インスタ*facebook

最新ニュースをスマホに配信!!

ダウンロードはこちらから

テイクアウトグルメ特集

富士ニュースwebサイト・アプリ「まめふじ」に掲載中

掲載店舗を募集しております。申し込み、お問い合わせは営業部まで TEL:0545-52-0552

富士ニュースwebサイト

アプリ「まめふじ」

さくらが丘 クリニック

●循環器内科 ●呼吸器内科 ●内科

TEL. 36-2866

新型コロナ対策のため必ず電話連絡の上ご来院ください。

休診/木・土曜午後、日曜、祝日

富士市中野527-27(八ヶ窪バス停前)

URL:www.sakuragaokaclinic-fuji.com

各種広告のご用命は、富士ニュース社営業部まで。

TEL 0545(52)0552

永代供養受付中

蓮の寺代通寺

富士市大瀬2132 035-0564

家庭・事業所・工場等

ゴミニの事なら全てお任せ

有限会社 富士美装 061-5727

正しいラジオ体操を覚えて健康な毎日を!

人間の体には200の骨と400余りの骨格筋(意志によって動かせる筋)があり、ラジオ体操をすることで、これら全てを動かす事が出来ると言われてます。ただし正しく体を動かさないと、せっかくの効果が得られなくなります。

富士市ラジオ体操連盟では定期的に練習会を開催しております。又、ご希望の場合は出張講座も行っておりますので、お問い合わせください。

練習会 青葉台まちづくりセンター 富士市一色288-4 参加人数 15人 19:00~21:00 月2回

お問い合わせ **富士市ラジオ体操連盟** 小野田 TEL.090-1987-9821 FAX.0545-71-6248

http://ftr77.sakura.ne.jp/wpdb/privacy-policy/ 詳しくはこちら