



# 下権現堂たより



平成26年4月

春の暖かな日差しの中、公園内のチューリップやスイセンのかわいらしい芽がどんどん大きくなっています。桜の開花ももうすぐ、今から楽しみですね。

春を感じに、また健康増進のため公園周辺をのんびり散歩してみませんか？

## NHKラジオ体操（第1・第2）

子供から高齢者まで幅広く親しまれているラジオ体操ですが、近年運動効果が見直され始めており、継続することによってより健康効果が高まるそうです。運動不足に、ストレス解消に、日々の生活の中にラジオ体操を取り入れてみませんか？



### ラジオ体操の効果



・13種類の動きで構成され、全身の400種類もの筋肉をバランスよく動かす総合運動

有酸素運動

バランス運動

4つの効果が同時に得られます。

ストレッチ

筋トレ

・ラジオ体操（第1） 約3分10秒と短時間で行える。

・消費カロリー ラジオ体操第1 約15Kcal

ラジオ体操第2 約15kcal

（個人差もありますが早めのウォーキングを行ったと同じくらいに匹敵）

・姿勢改善 基礎代謝アップ 肩こり・腰痛緩和 便秘改善など

