

みうら ウキウキ ラジオ体操

令和 7 年度版

テレビの前で体操をしている人も、
ぜひ合同庁舎で一緒にやりましょう！



【サブ体操会】毎月 1 回開催 スタンプを集めよう

場所：三浦合同庁舎2階 玄関前(雨天決行)

時間：9 時 45 分～

4 月	23 日(水)	10 月	22 日(水)
5 月	28 日(水)	11 月	26 日(水)
6 月	25 日(水)	12 月	24 日(水)
7 月	30 日(水)	1 月	21 日(水)
8 月	20 日(水)	2 月	25 日(水)
9 月	24 日(水)	3 月	25 日(水)

毎回、ラジオ体操第 1 と第 2 のワンポイントを説明して、効果を確認し実施しています。

初回参加者にはスタンプカードをお渡ししています。
スタンプがたまっていく達成感で
気分がウキウキするのも、健康にも良いですね！

雨天決行ですが、判断がつきにくい時は
電話で健康づくり課へお問い合わせ下さい。

「継続は力なり」一緒に楽しく続けましょう！

【メイン研修会】年 1 回開催 修了証をもらおう



プロの講師による、基礎から学べる研修会を開催します。

※予定は三浦市民(広報紙)・チラシ等でご確認ください。

三浦市ラジオ体操マイスター

* 三浦市では一緒にラジオ体操に取り組んでいただける方を
「ラジオ体操マイスター」として認定しています。

* マイスターさんは、メイン研修会でのボランティアや健康づくりセミナーでのラジオ体操指導など
いきいきウキウキはつらつと活動中です。昨年度はマイスターさんが 10 名誕生しました！

《マイスター認定の流れ》

【メイン研修】

年 1 回

修了証

サブ体操【会】

月 1 回 × 5 回

スタンプ 5 個



【マイスター認定】

記念品 プレゼント



エリアグループの活動

地域のお仲間でラジオ体操を「やっている」「やってみたい」という方
～エリアグループに登録してみませんか～

【市から、下記の内容の支援を受けられます。】

- ・登録証の交付
- ・メイン研修開催の優先通知
- ・市の広報紙やホームページ等にて活動情報を周知
- ・スタートセット(ラジオ体操看板等)をプレゼント！



登録申請方法はこちら！

【エリアグループ 登録申請について】

グループ A	オンリーグループ ラジオ体操を目的として、集まるグループ	
	条件	① 1回につき、平均5人以上が集まっている。 ② 週1日以上、継続して活動している。 ③ 運動経験などの条件がなく、誰でも参加できる。 ④ 活動場所や日時を市の広報誌やホームページなどに掲載することが可能。
グループ B	プラスαグループ ラジオ体操以外の目的で集まり、活動の中に体操を取り入れるグループ 例：「将棋」「ストレッチ体操」等の活動前後にラジオを行う。	
	条件	① 平均5人以上で活動している。 ② 月1日以上継続して活動している。 ③ 活動場所や日時を市の広報誌やホームページなどに掲載することが可能。

登録申請・お問合せ

三浦市 保健福祉部 健康づくり課
電話 046-882-1111 (372・373・374)
三浦合同庁舎 2 階 健康ぷらっと

