




令和7年度 おはよう ラジオ体操



■NumaCa ポイント■

1回の参加につき、
10ポイント！
毎回会場にて付与させて
いただきます。
カードやスマホをお忘れなく。

●期間 **5月1日(木)～10月5日(日)**
期間中『毎日』行っています。(158日間)
※5月1日開会式、10月5日閉会式


●時間 **午前6時30分～(約10分間)**

●場所 **役場前広場(駐車場)**

○雨天中止(6時段階の天候で判断いたします。)

○参加された方の記録カードへ押印を行います。

ラジオ体操はこんな人におすすめです！

- 
- 日頃の運動不足を感じている方
 - 健康な毎日を送りたい方／健康寿命を延ばしたい方
 - 朝早く起きて、有意義な「朝活」を楽しみたい方
- 「今まで参加したことがなくて・・・」、「土日だけでも良いのかな・・・」
そんな方も大歓迎です！どなたでも、1日だけでも参加できます！！

主 催：沼田ラジオ体操会・沼田町教育委員会
お問い合わせ：TEL 35-2132