Q ラジオ体操の効果は？

A 一般財団法人簡易保険加入者協会「ラジオ体操の実施効果に関する調査研究」によると、ラジオ体操を週5日以上（3年以上）実施している55歳以上の方を対象に調査した結果、体内年齢が実年齢より10～20歳若く、血管年齢や体力年齢も実年齢より若い傾向がみられています。

江戸川区では毎年、ラジオ体操大会を開催しています

江戸川区では、区民の健康増進並びに青少年の健全育成等を目的としてラジオ体操大会を開催しており、毎年、区内6地区を巡回実施しています。

詳しくはこちらをご覧ください
「江戸川区民ラジオ体操大会」

東京都では「みんなでラジオ体操プロジェクト」を実施しています

東京都では都民の健康増進と東京2020大会への気運醸成を目的として、誰もが知っているラジオ体操を活用した「みんなでラジオ体操プロジェクト」を2020年までの間実施します。

東京2020大会開催期間にあたる7月24日～9月6日を重点期間と位置づけ、広く全国にラジオ体操の実施を推進します。

ラジオ体操について
詳しくはこちらをご覧ください

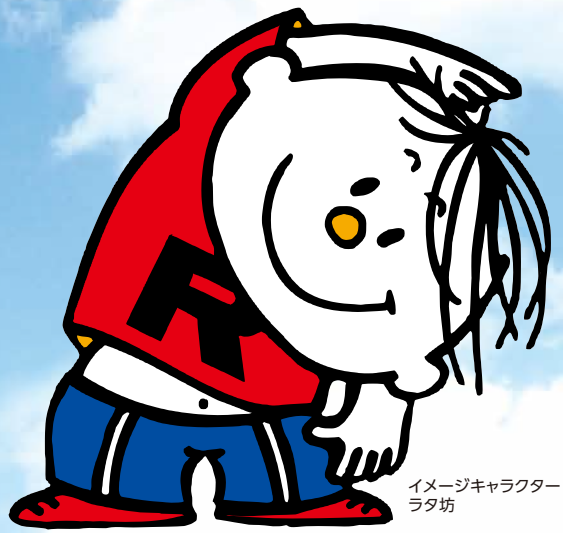
■全国ラジオ体操連盟

■かんぽ生命
ラジオ体操・みんなの体操

発行/江戸川区・江戸川区ラジオ体操連盟　発行日/平成30年7月

江戸川区
ラジオ体操実施会場マップ

ラジオ体操をして健康になろう!



イメージキャラクター
ラタ坊

ラジオ体操は、全身をバランスよく動かす運動が組み合わされています。激しい運動に比べ、筋肉や関節、腱などへの負担が少ないため、子どもから熟年者まで誰でも効果的に体力や筋力を鍛えることができます。お近くの会場にてラジオ体操をみんなで行い、健康づくりや仲間づくりをはじめてみませんか!

ラジオ体操実施会場マップ

❶中央森林公園

❸小松川千本桜広場

❺弥生公園

❼葛西東公園

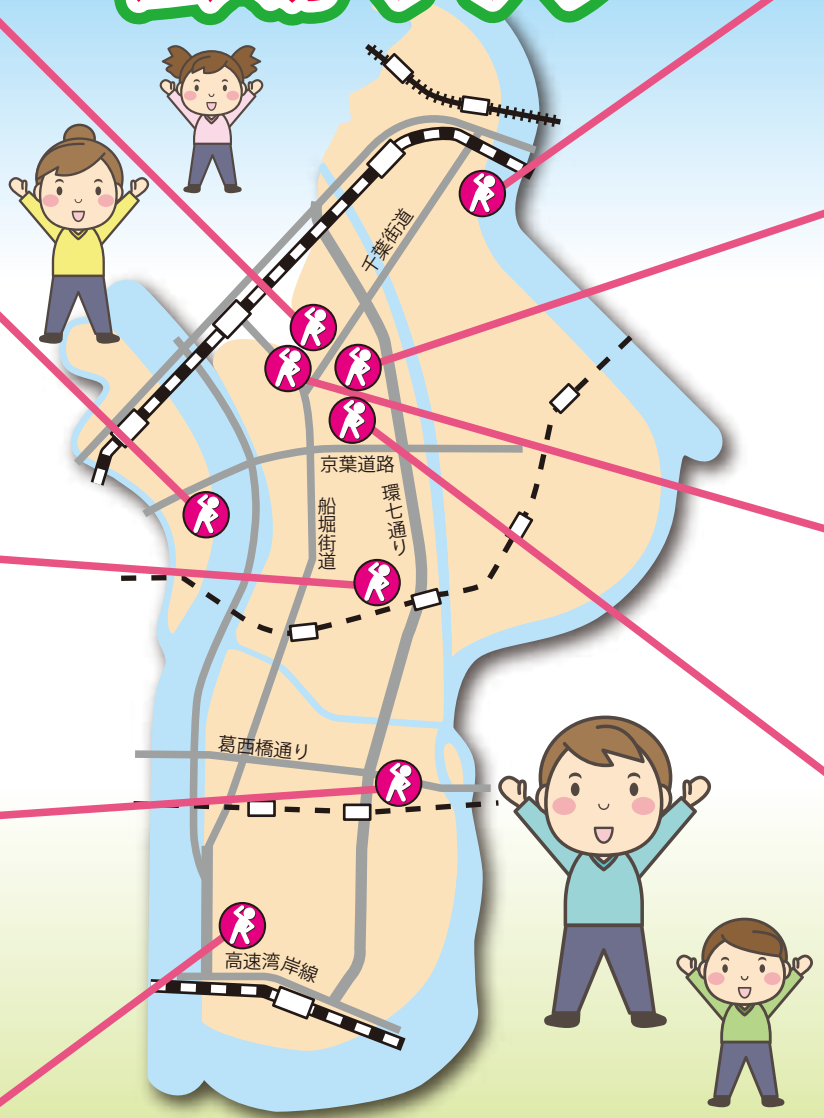
❾葛西中学校

❷江戸川病院前広場

❹総合体育館前広場

❻総合文化センター前広場

❽大杉一丁目公園



■ 午前6時30分までに直接会場へお越しください。
■ マップには江戸川区が把握し、ご了承いただいた会場のみを掲載しております。
■ 天候状況などにより、実施しない場合があります。

このマップに記載されている会場は通年で実施しています。

	実施会場	住所
1	中央森林公園（中央地区）	中央4-18-1
2	江戸川病院前広場（小岩地区）	東小岩3丁目地先
3	小松川千本桜広場（小松川地区）	小松川1丁目
4	総合体育館前広場（中央地区）	松本1-35-1
5	弥生公園（鹿骨地区）	春江町2-42-2
6	総合文化センター前広場（中央地区）	中央4-14-1
7	葛西東公園（葛西地区）	東葛西5-26-1
8	大杉一丁目公園（中央地区）	大杉1-11-9
9	葛西中学校（葛西地区）	清新町2-10-1