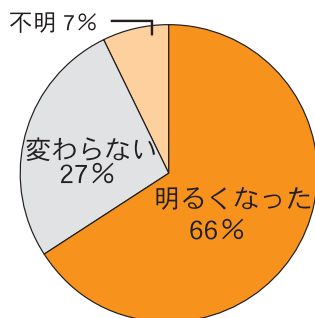


### グラフ3. 気持ちの変化

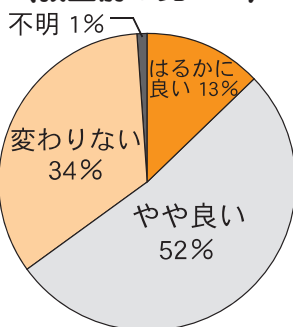


### 3. 明るい気持ちになった方、健康状態が良くなった方多数！（グラフ3・4）

参加者同志の交流が増え、スタッフとの気心が知れてくると教室に来るのが楽しくなってきます。

参加者の表情を見ても明らかに以前とは違う「イキイキ」、「ハツラツ」といった印象がうかがえます。教室参加で気持ちが明るくなったと自覚した方は、全体の66%になっています(グラフ3)。また、教室前よりも健康状態が良くなった方も「はるかに良い」、「やや良い」合わせて65%になっています(グラフ4)。体が変わり、気持ちも変わり、その結果、健康状態にも変化をもたらしたことがよく分かります。

### グラフ4. 健康状態 (教室前と比べて)



#### ◆まとめ

今回、簡単ではありますが、教室参加者のデータを一部ご紹介しました。今後も、市の65歳以上の皆さんが元気で生き生き生活できるための応援を継続していきます。奮ってご参加ください。

問い合わせ 市高齢福祉課 ☎内線1754



## 夏期巡回NHKラジオ体操開催

「スポーツ健康都市宣言」記念

牛久市夏期巡回NHKラジオ体操・みんなの体操会



夏休みにおなじみのNHK夏期巡回ラジオ体操が牛久市で開催されます。お申し込みは不要で、参加者にはもちろん参加賞があります。ご家族、友だち、ご近所の方をお誘いあわせの上、ぜひご参加ください。なお、会場周辺の混雑が予想されますので、徒歩・自転車ならびに車での乗り合わせの上、ご参加いただくか、午前5時から市中央生涯学習センターと奥野生涯学習センターから運行されるシャトルバスをご利用ください。

**開催日時 8月15日(日)午前6時～6時50分※参加者は午前5時50分集合。**



6月13日(日)、埼玉県三郷会場で行われたラジオ体操の様子

放送予定 午前6時30分～6時40分 NHK ラジオ第1放送(594kHz)

場所 牛久運動公園多目的広場(下根町1400)※雨天時は牛久運動公園体育館

主催 NHK 水戸放送局、(株)かんぽ生命保険土浦支店、茨城県ラジオ体操連盟

共催 牛久市、牛久市教育委員会

主管 牛久市夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会実行委員会

問い合わせ 市社会体育課 ☎873-2486 FAX873-2895