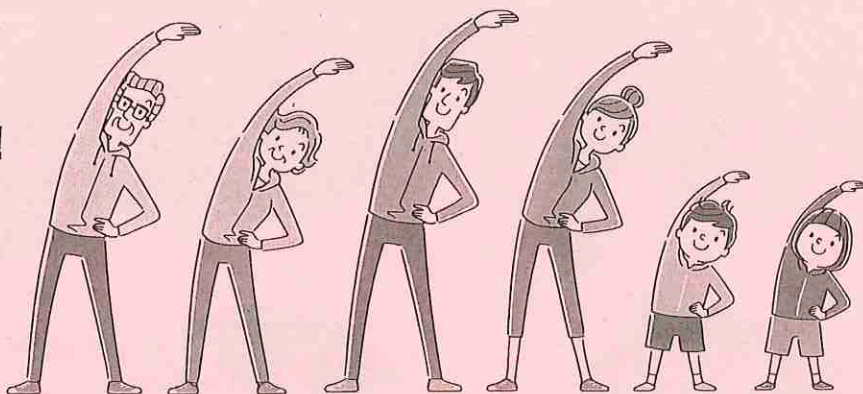


～藤沢市と慶應義塾大学の連携による地域の身体活動促進事業～

# 慶應オンラインラジオ体操 2024 夏

朝から人も街も元気に！  
夏の風物詩をオンラインで！



2024 年

8月1日(木) ～ 8月5日(月)

毎朝 6:30～6:50 ごろ (20分程度)

参加方法は「ZOOM」または「YouTube」

無料  
(通信費は参加者負担)

夏休み中の運動不足解消と生活リズム維持を目指しましょう。

ラジオ体操とオリジナル体操でからだを動かしつつ、  
多様なゲストや専門家を招き、親子で楽しみながら学べます。

さらに、毎回発表するカタカナを集めると、  
抽選でプレゼントが当たる「カタカナラリー」も実施します。  
オンラインなので、子どもたちから保護者、ご年配の方々まで

だれでも、どこからでも、参加できます！

## ～ 申し込み方法 ～

【PC・スマホから簡単に申し込みできます】

ZOOM 参加は先着 400 名  
申込開始：7月10日(水)  
詳しくは Web サイトまで

慶應スポーツ SDGs 検索



## みんなで一緒にからだを動かそう！

### ～ 前回参加者の感想 ～

オンラインで  
手軽に参加しやすい

家から家族一緒に参加できた！

家族の会話が  
増えた！

ラジオ体操を  
覚えた

カタカナを集めたくて  
毎日続けたい

爽やかな 1 日の  
スタートになった！

早寝早起きの  
きっかけになった！



日替わりプログラムが  
楽しかった！

### ～ お手本動画 ～

【ラジオ体操 第一・第二を学ぼう！】

ラジオ体操の正しい動作を  
学んで、効果的にからだを  
動かしましょう。

慶應 ラジオ体操 検索



- 主催：KEIO SPORTS SDGs・慶應義塾大学スポーツ医学研究センター  
慶應義塾大学健康マネジメント研究科  
慶應義塾大学 SDM 研究科センシングデザインラボ
- 協力：藤沢市・公益社団法人藤沢市みらい創造財団  
横浜市港北区・横浜キヤノンイーグルス・慶應義塾体育会
- 運営協力：慶應キッズパフォーマンスアカデミー

あなたが動く、そのすべてがスポーツだ。

PU Play Us.  
Play Universal.

KEIO SPORTS SDGs  
私たちの目標は、健康と幸福を促進し、SDGs を支援すること。



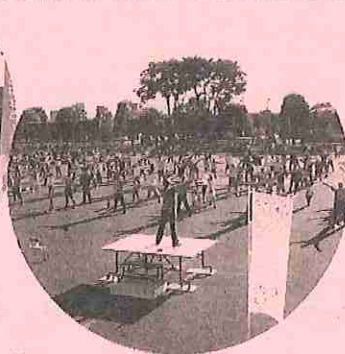
参加者全員に記念品あり!

# おはよう! キュンとするまち。藤沢 ラジオ体操 2024

めざそう健康寿命日本一

みんなで朝、ラジオ体操をしよう!

子どもから高齢者、障がいのある方、どなたでも参加可能です。



## 8月25日(日) 6:30 ~ 7:30

会場 秋葉台公園球技場

同時開催 藤沢駅サンパール広場

### 秋葉台会場講師



フジモト ナオミ

**藤元 直美さん**

元 NHK テレビ・ラジオ体操アシスタント  
NPO 法人全国ラジオ体操連盟 指導委員

### タイムテーブル

- 6:00 会場ゲート開門
- 6:30 講師による  
ワンポイントアドバイス
- 7:00 ラジオ体操本番  
(第1、第2体操実施)
- 7:30 終了

- ・事前申し込み等は不要です。参加費は無料です。
- ・児童のみ(小学生以下)での参加はできません。
- ・秋葉台公園で開催の雨天の場合は体育館で行います。室内履きをお持ちください。
- ・事業の詳細や雨天時の会場変更等については、藤沢市みらい創造財団ホームページでお知らせします。
- ・写真等がメディアに掲載される場合がございますことを予めご了承ください。

詳しくはこちら



主催：藤沢市、藤沢市教育委員会、公益財団法人藤沢市みらい創造財団

協力：藤沢市スポーツ推進委員協議会、株式会社かんぽ生命保険藤沢支店、株式会社ジェイコム湘南・神奈川 湘南・鎌倉局、

株式会社大塚製薬工場、大塚製薬株式会社、朝日生命保険相互会社湘南支社藤沢営業所湘南台営業所、

住友生命保険相互会社湘南支社、第一生命保険株式会社湘南支社藤沢ブロック、明治安田大船支社湘南営業所辻堂営業所藤沢営業所