

早起きして  
気持ちよく  
1日を  
スタート!

みんなで動いて、心も体も元気に!

2026年度夏期巡回

# ラジオ体操 みんなの体操会

全国に向けてラジオで生放送!

どなたでも  
参加OK!  
お一人でも  
ご家族でも  
大歓迎!



長浜市観光PRキャラクター  
ひでよくん



8月26日(水)

6:00～ 開会式

6:30～ ラジオ体操開始!



場所

浅井ふれあいグラウンド



対象

どなたでも参加可能!   
記念品のプレゼントあり 

## 参加申込方法

長浜市ホームページの  
申込フォームからお申し込みください

※事前申込にご協力をお願いします(当日参加も可能です)

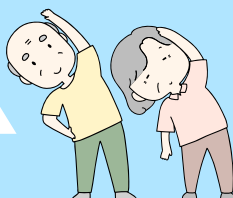
\スマホから簡単申し込み!\

詳細・申込は  
こちらから!



## ラジオ体操の効果って?

- ✓ 全身の筋肉をバランスよく動かせる!
- ✓ 血行が良くなり、体もすっきり!
- ✓ 生活リズムが整い、1日を元気にスタート!



## 当日の持ち物・服装



飲み物



タオル



帽子

動きやすい服装でご参加ください

お問い合わせ

長浜市 文化スポーツ課 TEL. 0749-65-8787