

KOSEKI ちゃん通信



イメージキャラクター
KOSEKI ちゃん

ラジオ体操



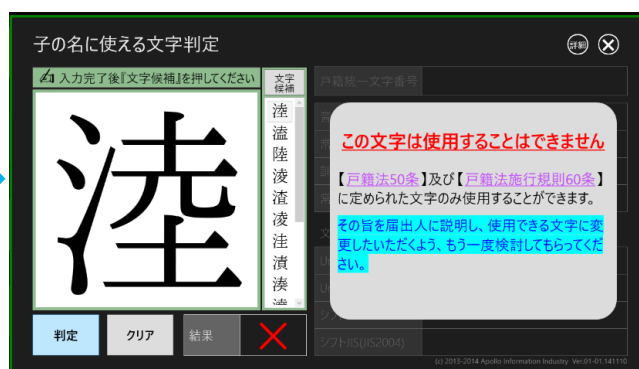
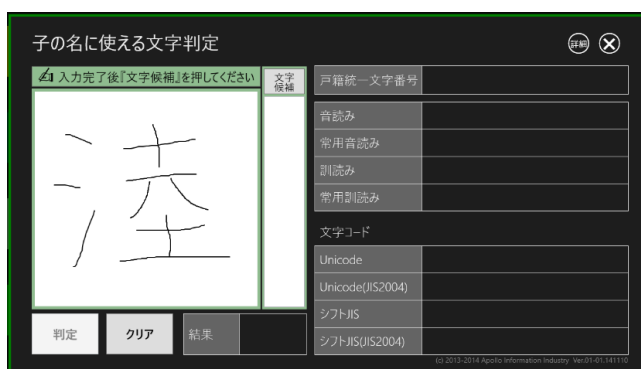
皆さんは日頃、運動をされていますか？

今では、日本の夏の風物詩の1つにもなっているラジオ体操ですが、歴史は古く 1928 年に昭和天皇の即位を祝う行事として「ラジオ体操第 1」が作られ、その後、職場向けとして「ラジオ体操第 2」が作られました。

ラジオ体操は「3 分間健康法」と言われ、本気で行うと大変良い運動になります。ラジオ体操の効用は、13 種類の運動によって全身にある 400 種類以上の筋肉を動かすことにあり、普段の生活では使用しない筋肉や関節、骨に影響を与え、柔軟性の向上や血行増進により、肩こり・腰痛の予防、回復に期待ができます。毎日続けることで加齢や生活の偏りなどによる体のきしみを取り除き、人間が本来持っている機能をもとの状態に戻し、維持する効果があります。

皆さんも、ぜひ、ラジオ体操を毎日の習慣とし健康を維持していきましょう。

子の名に使える文字の手書き検索



手書き入力で調べたい文字を、直接入力し
「文字変換」→「判定」ボタンを押す

「子の名に使える文字」か否か、瞬時に判断ができます。

今後も研鑽を重ね、よりお役立て頂けるよう努めてまいります。



有限会社 アポロ情報工業

☎029-202-0241 E-mail: info@ijk-inc.com 担当: 余語

