



「緑親会」には多いときは200人以上が参加します。

みんなのラジオ体操

「今日も一日、元気に過ぎましょう♪」

豊中では、様々な年代に応じた幅広いスポーツの活動が各地域で行われています。誰もが気軽にスポーツに親しめるまち、豊中の一面を紹介いたします。



日本でラジオ体操が生まれて今年で90年、多くの人が子どものときから親しんでいるラジオ体操が、市内各所の公園などで行われているのをご存知でしょうか。

服部緑地（こどもの楽園）では、今年50周年を迎える「緑親会」が毎日開催されています。毎年、9月15日に80歳以上の参加者に紅白饅頭を贈ります。年々人数が増えて今年には35人くらいになりそうです」と話すのはリーダーの白沢さつきさん。会の創始者からリーダーを引き継いで30年以上になります。「最初は背中が曲がって元気がなかった人も、毎日通ううちにみるみる元気になります。顔見知りになってくると、一緒に山歩きに行ったり、活動の幅が広がる人もいます。自分自身もこの会のおかげで毎日楽しく暮らしていると笑顔で話します。規則正しい生活と体



全国ラジオ体操連盟から配られる参加カード。市内の登録団体は現在「緑親会」のみ。

操のおかげで、風邪をひいても軽くすむ」と話す参加者も。「緑親会」では、ラジオ体操に加えてストレッチ体操も取り入れて30分間しっかり体を動かします。全身をバランスよく動かす運動が組み合わされて、それぞれの動作がリズムよく流れるように考案されているラジオ体操。毎日続けることが健康に役立っています。

とよなかラジオ体操マップ

ラジオ体操が行われている市内の主な公園などを紹介します。



※いずれも市民の自発的な活動で、年間通じて行われている公園などを紹介しています。(調査時点:平成29年8月)雨天時は実施されない場所が一部あります。

この他にもラジオ体操をされているグループがありましたら、スポーツ振興課(電話6858-2571)まで情報をお寄せください。