

ラジオ体操MAP

しもつけ

R5.9月末現在

★...誰でも飛び入り参加OK!

●...クラブ入会で参加OK!

■...現会員のみで体操中!



団体名	活動場所
1 大松山運動公園 ラジオ体操同好会	大松山運動公園
2 ニコニコゆうがお クラブ	ゆうがおパーク 芝生広場
3 サロン大松山 G・G	大松山運動公園 多目的グラウンド
4 下野バウンド テニスクラブ	石橋体育センター
5 サロン 旭	石橋中央 コミュニティセンター
6 イリマレイ アロハ イシバシ	石橋公民館
7 サロン より処グリム	グリムの館
8 ふれあいサロン "八重桜"	石北コミュニティ センター2号館
9 石橋ラージボール 卓球	石橋体育センター
10 混声合唱団 石苑	石橋公民館
11 けやきくらぶ	特別養護老人ホーム ゆうがおの丘

団体名	活動場所
1 下町公園 ラジオ体操会	下町公園
2 ポプリクラブ	久保公園
3 木々クラブ	B&G体育館
4 あゆみ	海洋センター
5 東方台地グラウンド ゴルフ愛好会	コミュニティセンター 友愛館 健康広場
6 ふれあいサロン 友愛	コミュニティセンター 友愛館

団体名	活動場所
1 栃の実倶楽部	祇園原公園
2 下野市 南ラージ	南河内 体育センター
3 下野市 グリーンクラブ	グリーンタウン コミュニティセンター
4 "サロン"やじっか	谷地賀公民館
5 シニアライブ かがやき隊	南河内公民館
6 仁良川ひだまり 卓球クラブ	仁良川コミュニティ センター

下野市では、市民の皆さんに運動を習慣にしてほしいため、ラジオ体操を推進しています！

ラジオ体操は簡単な動きですが、肩こり解消など様々な効果が期待できます！みなさんも、ぜひ参加しませんか？



団体名	活動場所	活動日時	団体PR・備考
1 大松山運動公園 ラジオ体操同好会	大松山運動公園	毎日 6:30-6:40	当ラジオ体操同好会は、2010年12月からスタートしたもので、現在は50名の参加者がいます。元旦も霜柱の立つ日も、そして快晴の日も一年365日ラジオ体操を実施しています。
2 ニコニコゆうがお クラブ	ゆうがおパーク 芝生広場	毎日 7:30-8:00	7:30-45 準備体操・ストレッチ 7:45-8:00 ラジオ体操 8時以降は時間のある方でコミュニケーションタイム
3 サロン大松山 G・G	大松山運動公園 多目的グラウンド	毎週 金曜日 9:00-11:00	グランドゴルフ愛好会。原則として毎週金曜日にグランドゴルフを実施しています。
4 下野バウンド テニスクラブ	石橋体育センター	毎週 火・金曜日 13:30-15:00	毎月第4週目のみAM10-12時に活動中。
5 サロン 旭	石橋中央 コミュニティセンター	第2・3・4月曜日 13:30-15:00	祝祭日は休み。
6 イリマレイ アロハ イシバシ	石橋公民館	毎週 火曜日 10:00-12:00	ハワイアンのリズムに乗り、脳トレ・足腰を鍛えています。 高齢になっても続けられます。
7 サロン より処グリム	グリムの館	毎月 金曜日 9:00-9:30	
8 ふれあいサロン “八重桜”	石北コミュニティ センター 2号館	毎週 月・水曜日 8:30-11:00	会員数14名 グランドゴルフの仲間で、常時11名程度で活動し、ラジオ体操は準備運動として利用しています。
9 石橋ラージボール 卓球	石橋体育センター	毎週 月・金曜日 10:00-12:00	ラージボール卓球を始める前に、毎回ラジオ体操を行っているため、卓球参加者に限ります。
10 混声合唱団 石苑	石橋公民館	毎週 火曜日 19:00-19:10	コーラスの前にラジオ体操・ストレッチ等を行います。 下野市の芸術祭や公民館まつり等で活動中です。
11 けやきくらぶ	特別養護老人ホーム ゆうがおの丘	不定期 14:30-14:45	ゆうがおの丘のショートステイを利用される方のみ、参加可能です。

団体名	活動場所	活動日時	団体PR・備考
1 下町公園 ラジオ体操会	下町公園	毎日(日・祝日除く) 6:30-6:40	20人前後でやっています。 参加は自由、事前申し込み等は必要ありません。
2 ポプリクラブ	久保公園	毎日(日・雨天除く) 6:30-6:40	朝ラジオ体操をして皆で元気になりましょう。いろいろな情報もありますよ。久保公園に来てくれれば大丈夫です。
3 木々クラブ	B&G体育館	毎週 木曜日 14:00-16:00	新規会員募集中。2-3回のお試し期間を経て、入会となります。代表者は1年交代です。
4 あゆみ	海洋センター	毎週 火曜日 9:30-11:30	
5 東方台地グラウンド ゴルフ愛好会	コミュニティセンター 友愛館 健康広場	毎週 月曜日 9:00-9:10	グランドゴルフ開始前に足や腰を痛めないよう、レコードをかけて行きます。月曜日が祝日なら休み。
6 ふれあいサロン 友愛	コミュニティセンター 友愛館	第1・3・4木曜日 9:30-9:40	

団体名	活動場所	活動日時	団体PR・備考
1 栃の実倶楽部	祇園原公園	毎週 月-金曜日 8:40-8:50	どなたでも参加OKです。朝のさわやかな時間、ラジオ体操を一緒にいかがですか。
2 下野市 南ラージ	南河内 体育センター	毎週 水曜日 13:30-15:30	利用者14名。当番制で楽しくやっています。
3 下野市 グリーンクラブ	グリーンタウン コミュニティセンター	毎週 月曜日 9:00-12:00	60歳以上の方なら、だれでも入部可能。 健康増進のため、入部大歓迎です。
4 “サロン”やじっか	谷地賀公民館	毎週 火曜日 10:00-12:00	参加費100円。代表又は自治会長。
5 シニアライフ かがやき隊	南河内公民館	毎月 第1・3水曜日 13:30-15:00	シニアの簡単なエアロビクス(直接公民館に来てください)
6 仁良川ひだまり 卓球クラブ	仁良川コミュニティ センター	毎週 土曜日 13:30-16:30	