

# ラジオ体操が見て元気な日本

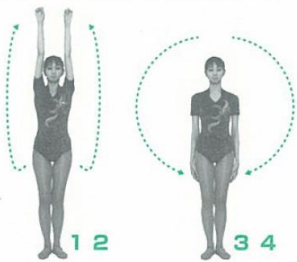


# ラジオ体操の歴史と科目

- 1928年11月1日：放送を開始
- ラジオ体操の第一と第二：13科目
- 音楽に合わせて、運動します



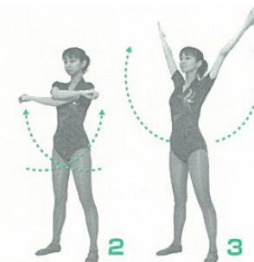
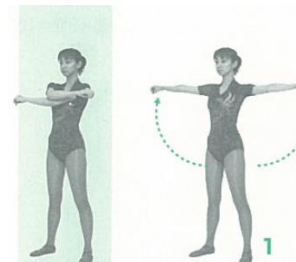
はじめの姿勢



4呼間×2回=8呼間



終わりの姿勢



4呼間×4回=16呼間





# 健康のために

- 誰でも参加できるラジオ体操
- ストレスが解消できます
- 血流がよくなり、筋肉に弾力性ができる



# ベトナムの皆の体操???

元気なベトナムを  
作りましょう



ご清聴ありがとうございます