



アツい夏を元気に乗り切ろう!

みんな集まれ! 親子3世代で楽しむ

# ラジオ体操

できているようで、できてないかも? 正しいラジオ体操を知って  
運動効果UPを目指そう! 健康づくりに活かせる簡単な運動もレクチャーします。

2026 **7.28** 火



早朝 **6:30~7:30** (6:00 受付)

@ **長野運動公園 陸上競技場**

※雨天時 長野運動公園 総合体育館メインアリーナ  
雨天時の会場変更は前日19時以降にホームページに掲載予定

長野日大ラボ  
HP



老若男女どなたでも

**参加無料**

**参加賞もあります!**

## 持ち物

飲み物、タオル、  
ラジオ体操出席カード(子どものみ)

※雨天時は上履さをご持参ください。

## スケジュール

途中入場、途中退場OK! /

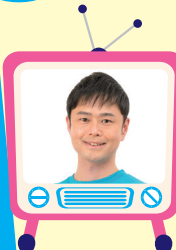
6:00  
開場

6:30  
開会式

6:40  
講習会

7:25  
閉会式

TVで活躍中の「体操のお兄さん」が教えてくれるよ!



NHKテレビ・ラジオ体操  
体操指導者  
NPO法人全国ラジオ体操連盟  
理事長  
社会福祉法人にじのいえ  
理事長

**鈴木 大輔 先生**



NHKテレビ・ラジオ体操  
アシスタント  
一般社団法人 Sany TOMI  
クラブスタッフ

**森山 雅斗 先生**

## 昨年の様子



長野市長も参加します!



市民の皆様  
一緒にラジオ体操を  
楽しみましょう。

**萩原 健司 長野市長**

長野日本大学学園  
公式マスコット

**にちとら**  
もやってく!



主催:長野日大ラボ株式会社 共催:学校法人長野日本大学学園

協力 株式会社かんぼ生命保険/長野日本大学幼稚園・小学校・中学校・高等学校 後援 長野県/長野県教育委員会/長野市/長野市教育委員会

問い合わせ 長野日大ラボ株式会社 TEL 026-243-1079 担当:黒岩・渡邊