

元 ラジオ体操のお姉さんと ラジオ体操をしました！

10月10日にかんぽ生命様へ本社にお越しいただきラジオ体操のコツを勉強いたしました！📺🌟
NHKのテレビ体操にも出演されていた、元ラジオ体操のお姉さん「**五日市 祐子先生**」のご指導の元、皆で体を動かしました👏👏
その時の様子を写真と共にご紹介いたします！！

かんぽ生命特別講師

五日市 祐子
先生



「ラジオ体操は簡単な動きのように見えて、実は結構難しいものなんです！」とお話される五日市先生。子供の頃にした経験がある日本人だからこそ出来る動きで、他の国の方は意外と手こずるらしい.....👁️👁️



ラジオ体操の様子

事務仕事をしているとあまり体を動かす機会がないので、日常にラジオ体操を取り入れて運動をしたいです！

ラジオ体操をするのは子供の時以来でしたが、こんなに細かい動きがあるなんて知らなくて驚きでした😲！

皆が集まって体操をするのがとても楽しかったです！丁寧な説明で分かりやすく、良い時間を過ごせました！！

豆知識

知ってましたか？/

ラジオ体操は**13種類**の運動で構成されていて、正しく動かせば約**650個**ある筋肉の内、**400個**も使う事ができるらしい🌟



最後は皆でポーズ！



健康管理課より

まずは**始めてみる事**そして**継続をする事**が大事です！

かんぽ生命のみなさま、ありがとうございました！