

# ふれあいサロン便り

あけましておめでとうございます



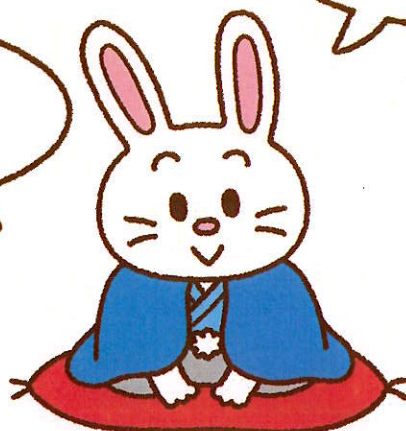
今年のご目標とかけまして

きょうよう

きょういく

しゅうかつ

とときます



そのころは

きょういく : 今日行くところがある

きょうよう : 今日用事がある

しゅうかつ : 周りの人と活動する

仲間と楽しく  
過ごしましょう

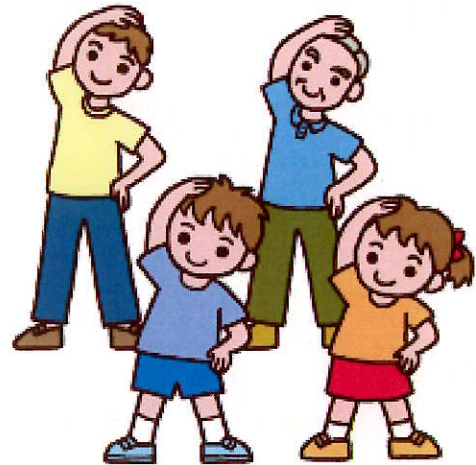


\*裏面は<運動不足は体操で解消しよう>です



# <運動不足は体操で解消しよう>

寒い日が続いています。  
 外へ出るのも億劫な時、  
 体力維持のために  
 テレビやラジオと一緒に  
 体操をしませんか？  
 日々の積み重ねが大切。  
 家族で仲間で頑張りよう。



## <NHKテレビ・ラジオ体操放送時間>

### <<テレビから>>

放送	Eテレ	総合	総合
時間	6 : 25 ~ 6 : 35	9 : 55 ~ 10 : 00	13 : 55 ~ 14 : 00
月	テレビ体操	みんなの体操	テレビ体操
火			
水			
木			
金			
土			
日	放送なし		

### <<ラジオから>>

NHK第一	① 6 : 30 ~ 6 : 40
NHK第二 ※日曜を除く	① 8 : 40 ~ 8 : 50 ② 12 : 00 ~ 12 : 10 ③ 15 : 00 ~ 15 : 10

