

## 朝のラジオ体操

鈴木 一郎

金木犀の香気が漂う、朝 6 時 30 分！

柿の浦 4 号公園で、NHK のラジオ体操が始まります。

誰にでも気軽に出来る運動は、10 分間の健康体操として、月・水・金／毎週の朝のひと時を、コロナ感染防止をする事と、自粛による体力の低下を体操により筋力の活性化を図りながら、3 密を避け楽しく取り組んでいます。更に、会場参加まで、ウォーキングを楽しむ方、足の裏のつぼマッサージを楽しむ方、情報交換の方等、雨天で中止以外は活発です。