

★ラジオ体操実施会場一覧【指定日開催】(13会場)

NO	体操会名	会場	実施状況
28	てるて体操同好会	てるて公園(横山台1丁目3)	毎週月～土曜日 6:30～
29	下九沢ラジオ体操を楽しむ会	下九沢つくし公園(下九沢63-4)	4月～9月毎週月～金曜日 6:30～
35	相模原スカイハイ ラジオ体操元気会	上原公園(淵野辺2-1-30)	毎週火・木曜日 7:00～
36	望地ラジオ体操会	望地自治会広場(田名5900)	毎週日曜日 6:30～(12～3月は休み)
37		矢懸公園(清新3丁目9)	毎週木曜日 7:30～
38		清新4丁目公園(清新4丁目)	毎週水曜日 7:30～
39	清新ラジオ体操の会	氷川公園(清新5丁目19)	毎週月曜日 7:30～
40		相模原駅ゲイエー裏公園(相模原7丁目付近)	毎週金曜日 7:30～
41		南橋本ふれあい広場(南橋本1丁目19)	毎週火曜日 7:30～
42	相模原駅前公園体操会	相模原駅前公園(相模原1丁目4)	毎週月・水曜日 8:00～
43	中央公園ラジオ体操会	中央公園(富士見2丁目3)	3月～11月 毎日 6:30～
50	緑ーラジオ体操の会	みどりの道しるべの道(緑ヶ丘1丁目付近)	3月～11月 毎週月～土曜日 6:30～
54	ずっと我が家上溝本町	介護施設ずっと我が家上溝本町(上溝6丁目2-22)	毎週月～土曜日 10:00～

★ラジオ体操実施会場一覧【毎日開催】(12会場)

NO	体操会名	会場	実施状況
55	古淵鹿島神社ラジオ体操会	鹿島神社(古淵1丁目34-23)	毎日 6:30～
58	古淵・鶴野森公園体操会	古淵・鶴野森公園グラウンド(鶴野森1丁目25-1)	毎日 6:20～
62	木もれびの森体操会	木もれびの森(西大沼3丁目6)	毎日 6:20～
63	旭自治会ラジオ体操会	旭森公園(旭町14-21付近)	毎日 (4月～10月 6:30～ 11月～3月 7:00～)
65	南台公園ラジオ体操会	谷口南台公園(上鶴間本町5丁目19-1)	毎日 6:25～
66	上鶴間ラジオ体操会	東林間ふれあい広場(上鶴間8丁目10-12)	毎日 6:25～
67	さがみ南公園ラジオ体操会	さがみ南公園(相南1丁目24)	毎日 6:30～
68	林間公園ラジオ体操会	林間公園(東林間1丁目22)	毎日 6:30～
74	西善寺ラジオ体操会	西善寺駐車場(双葉1丁目13)	毎日 6:20～
78	新屋敷ラジオ体操同好会	新屋敷子ども広場(下溝1998-14付近)	12/31～1/3を除く毎日 6:30～
80	御園4丁目体操会	御園南自治会館(南区御園4丁目5-21)	毎日 6:30～
83	青空の会ラジオ体操会	根岸からさわ公園(町田市根岸1-6)	毎日 6:30～

★ラジオ体操実施会場一覧【指定日開催】(17会場)

NO	体操会名	会場	実施状況
56	古淵南公園ラジオ体操会	古淵南公園(古淵3丁目4)	毎週月～土曜日 7:30～
57	日曜朝市ラジオ体操会 古淵朝市会	古淵6丁目一時避難所(古淵6丁目付近)	毎月第2日曜日 7:30～
59	日曜朝市ラジオ体操会 大野台朝市会	相模原南病院駐車場(大野台7丁目)	毎月第4日曜日 7:30～
60	若竹園体操会	老人福祉センター若竹園(若松2丁目1-38)	毎週月・水・金曜日 9:50～
61	若沼ラジオ体操会	若沼ふれあい広場(東大沼2丁目32)	毎週土・日曜日 6:30～
64	相模大野中央公園ラジオ体操会	相模大野中央公園(相模大野4丁目2-2)	毎週 月・水・土曜日 8:30～
69	ラジオ体操同好会	さくら児童遊園(東林間7丁目28)	4月～11月毎日 6:30～
70	松が枝公園ラジオ体操会	松が枝公園(松が枝町11)	毎週月～土曜日 6:25～(12～3月 7:00～)
71	南台公園ラジオ体操会	南台公園(南台4丁目11)	毎週火曜日 8:00～
72	鶴ヶ丘団地ラジオ体操の会	鶴ヶ丘団地第1公園(南台5丁目2-1)	毎週月・水・金・日曜日 8:00～
73	相模台公園ラジオ体操会	相模台公園(桜台21-1)	毎週火曜日 8:00～
75	古山台ラジオ体操会	三ノ原公園(北里1丁目8)	毎週月・水・金曜日 8:30～
76	ふれあいラジオ体操の会	新磯小学校校庭(磯部1028-5)	7/21～8/24 月～土曜日 6:30～
77		新磯ふれあい広場(磯部1158-2)	7/21～8/24 月～土曜日 6:30～
79	ヒューマンライフケアラジオ体操会	ヒューマンライフケア駐車場(大野台6-10-10-2)	毎週火曜日 14:00～
81	ユソーレラジオ体操会	相武台団地アクティブスペース 又は芝生広場(相武台団地2丁目3-4)	毎週月・水・木・第4土曜日 9:40～
82	早起き会	相武台公民館前(新磯野4丁目1-3)	毎週月～金曜日 8:30～

南区

ラジオ体操の効果が調査研究により明らかになりました

体内年齢 ※1

体内の年齢が実年齢より約20歳も若い



※1 体内の若々しさを示す指標。基礎代謝量や筋肉量などから算出する。

血管年齢 ※2

若々しい血管で脳卒中や心臓病を予防



※2 血管の老化度を表す指標で、動脈硬化の進み具合を示す。

骨密度

骨が丈夫で健康骨粗鬆症の予防に有効



身体機能

男性、女性ともに国民標準値を上回る



ラジオ体操を週5日以上かつ3年以上実践している55歳以上の男性211人、女性332人、合計543人を対象に調査を行った結果、体内年齢は実年齢より10歳～20歳若く、骨密度などの数値も良好であること、また、血管年齢や体力年齢も実年齢より若いことが明らかになるなどラジオ体操が健康づくりに効果があることが明らかになりました。

出典:平成25年度簡易保険加入者協会委託調査「ラジオ体操の実施効果に関する調査研究」

体力年齢 ※4

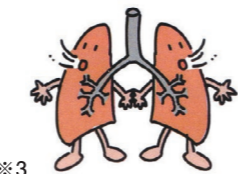
歩行能力などに優れ転倒予防にも効果



※4 歩行能力、柔軟性、筋力などから総合的に算出。

呼吸機能(肺年齢) ※3

呼吸機能を若く保ち息切れを起こしにくい



※3 呼吸機能が、どの程度保たれているのかを示す指標を肺年齢という。

活力

活動力にあふれ、いきいきとしている



ご自身の健康増進と地域の活性化に「ラジオ体操・みんなの体操」をお役立てください!!

さがみはら市民健康づくり会議 ～健康サポートさがみはら～

「手をつなぎ 声かけあって 健康づくり」

設立 平成16年2月11日 **共通目標** 健康寿命の延伸

活動目的 健康づくりをめざす個人および団体がお互いに手を取りあって、行政とのパートナーシップにより、市民がいつまでも元気で過ごせるよう、「さがみはらの健康づくり」を推進するためのボランティア団体として、活動しています。

活動主要内容

- 健康づくり啓発事業
- ラジオ体操の普及
- 健康フェスタの開催等

その他にも健康づくりに関する様々なイベントを開催しています! 詳しくは右記二次元コードから→

お問い合わせ 事務局: 相模原市健康福祉局 保健衛生部健康増進課 042-769-8274



相模原市
ラジオ体操
実施会場マップ

2024 改訂版

あなたもラジオ体操をはじめませんか

ラジオ体操は約3分間の気軽に取り組める健康法として親しまれており、日常生活ではあまり使わない筋肉や関節を動かすことで体の柔軟性を高め、筋力の低下を防ぐことができます。

ラジオ体操で体を動かす習慣を身に付け、健康づくりと仲間づくりを始めましょう!

ラジオ体操マップについてのお問い合わせや、ラジオ体操会の立ち上げについてお困りのときなどは、相模原市ラジオ体操連盟にご連絡ください

相模原市ラジオ体操連盟では、より多くの人にラジオ体操・みんなの体操に親しみ続けていただけるよう、普及活動、指導者の養成、ラジオ体操会づくりの支援等に取り組み、みんなが元気なまちづくりの推進を目指しています。

○相模原市ラジオ体操連盟事務局(日本体操研究所内)

電話: 042-732-9357
FAX: 042-732-9358
電子メール: bcb01403@nifty.com

【会長】長野 信一
元NHKテレビ・ラジオ体操指導者
元さがみはら市民健康づくり会議会長



イメージキャラクター ラタ坊

○ラジオ体操の消費カロリー
体重50kgの人が15分間運動した際の消費カロリー
(ラジオ体操は速いペースのウォーキングと同程度の効果があります)

運動の種類	消費カロリー
ウォーキング(毎分40～60m)	32.25 kcal
ウォーキング(毎分90～100m)	57.00 kcal
ジョギング(毎分120m)	87.75 kcal
ストレッチ	31.50 kcal
ラジオ体操	57.00 kcal

出典:一般財団法人簡易保険加入者協会 平成27年度ラジオ体操スタンパカード

★ラジオ体操実施会場一覧【毎日開催】(5会場)

NO	体操会名	会場	実施状況
1	橋本公園ラジオ体操会	橋本公園(西橋本5丁目3)	毎日 6:30~
2	橋本仲町ラジオ体操会	神明神社公園(橋本6丁目40)	毎日 6:30~(12~3月 7:00~)
25	北公園長生き健康体操会	相模原北公園(下九沢2368-1)	毎日 6:30~
30	八幡神社体操会	八幡神社(三井571)	毎日 9:00~
33	関口ラジオ体操愛好会	関口子どもの広場(寸沢嵐3044-2)	毎日 6:30~

★ラジオ体操実施会場一覧【指定日開催】(26会場)

NO	体操会名	会場	実施状況
3	ご近所体操 上松並公園	上松並公園(二本松2丁目2)	毎月第1・第3金曜日 10:00~
4	二本松G.Gクラブ	日枝前公園(二本松3丁目3)	毎週木曜日 9:00~
5	ご近所体操 二本松公園	二本松公園(二本松4丁目16)	毎月第1・第3木曜日 10:00~
6	ご近所体操	二本松公園(二本松4丁目16)	7月・8月 毎日 9:00~
7	ご近所体操 ななかまど	さくら公園(二本松3丁目17)	毎月第1月曜日 14:00~
8	ご近所体操 シオン	相原児童遊園(二本松4丁目8)	毎月第1・第3火曜日 10:00~
9	ご近所体操 田通公園	田通公園(相原3丁目13)	毎月第2・第4火曜日 9:00~
10	ご近所体操 元木公園	橋本元木公園(橋本8-21)	毎月第2・第4金曜日 10:00~
11	ご近所体操はっぴー	窪ノ淵公園(二本松1-28)	毎月第1・3水曜日 10:00~
12	ご近所体操そよ風	あいほらグループホームそよ風(相原4-24-8)	毎月第4月曜日 10:30~
13	ラジオ体操のまち大沢	御嶽神社(塚場)(下九沢1336)	4月~10月第3日曜日 6:30~
14		塚場公園(下九沢1590-1付近)	4月~11月第3日曜日 6:30~(休止中)
15		大沢団地広場(下九沢1764)	4月~11月第3日曜日 8:30~
16		八坂神社(九沢)(下九沢1991-3)	4月~10月第3日曜日 6:30~
17		九沢自治会館(下九沢2441-8)	4月~10月第3日曜日 6:30~
18		上九沢こども広場(上九沢88)	4月~11月第3日曜日 6:30~
19		中の郷自治会館(大島3207)	4月~10月第3日曜日 6:30~
20		古清水自治会館(大島2357-2)	4月~11月第3日曜日 6:30~
21		常盤自治会館(大島2228)	4月~10月第3日曜日 6:30~
22		長徳寺(大島756)	4月~11月第3日曜日 6:30~
23	大島団地公園(大島11)	4月~11月第3日曜日 通年毎週土曜日 6:30~	
24	上中ノ原団地集会所前(下九沢1558)	4月~11月第3日曜日 6:30~	
26	ラジオ体操同好会	城山自治会館(城山2丁目4-52)	毎週日曜日~金曜日(土曜日・雨天時除く) 9:00~
27	浜松園	老人福祉センター浜松園(大島3339)	毎日(休館は除く) 10:15~
32	与瀬地区グラウンドゴルフ愛好会	市営与瀬グラウンド(与瀬884)	毎週月~金曜日(4~9月 8:30~ 10~3月 10:30~)
34	ラジオ体操 スカッと藤野	ふじのマレットゴルフ場(吉野1010-1)	毎月第2・第4土曜日 9:00~

★ラジオ体操実施会場一覧【毎日開催】(9会場)

NO	体操会名	会場	実施状況
44	淵野辺公園ラジオ体操の会	淵野辺公園ひばり球場(弥栄3丁目1-6付近)	毎日 6:30~
45	里見公園ラジオ体操会	里見公園(光が丘3丁目8)	毎日 6:30~
46	山見公園ラジオ体操の会	山見公園(光が丘1丁目11)	毎日 6:15~
47	道保川公園ラジオ体操会	道保川公園(陽光台5丁目13)	毎日 6:15~
48	松葉町婦人会ラジオ体操クラブ	ひまわり公園(陽光台2丁目19)	毎日 6:30~
49	虹ヶ丘ラジオ体操の会	陽光台ふれあいひろば(陽光台7丁目6)	毎日 6:20~
51	横山公園ラジオ体操会	横山公園(横山5丁目11-50)	毎日 6:30~
52	鹿沼公園ラジオ体操会	鹿沼公園内交通公園(鹿沼台2丁目15)	毎日 6:25~
53	上矢部自治会ラジオ体操会	みたけ子ども広場(上矢部2丁目23)	毎日 7:00~

緑区

中央区



●このマップは、相模原市ラジオ体操連盟が把握している会場で、マップへの掲載についてご了承いただいた体操会等のみ掲載しております。今後、ラジオ体操マップの充実を図るため、掲載されていない実施会場の関係者の方やラジオ体操愛好者の方からの情報提供等をお待ちしております。ぜひ、相模原市ラジオ体操連盟へご連絡ください。

●天候や各体操会の都合等により、掲載されている日時であってもラジオ体操を実施していない場合があります。

