



ラジオ体操にTRY！

キッズからシニアまで いっしょに夏の思い出を作ろう！

南ユーカーリが丘のみなさま、さわやかな朝の空気の中でみんなで体操しませんか？

いつ？

8月 28日(金)・29日
(土)・30日(日)

朝 6時20分 集合

少し早起きして気持ちのいい1日
をスタートしよう！

どこで？

遠間作公園

※雨がふっている時は「南ユーカー
リが丘自治会館」にきてね！

うれしい特典

最終日には、冷たいお茶と
お菓子が待っているよ！

がんばったみんなに素敵なプレゼ
ント♪

子どもたちへ

2学期が始まる前に、早起きの練習をしてスッキ
リしよう！夏休みの絵日記のネタにもぴったりだ
よ

シニア・大人の方へ

朝の軽い運動は健康づくりに最適です。ご近所み
んなで顔を合わせて、楽しく健やかな日々を送り
ましょう！ ✨

知ってた？ラジオ体操のすごい健康効果！

ラジオ体操は90年以上の歴史を持つ、日本自慢の運動です。継続することで「体内年齢」「血管年齢」「呼吸機能（肺年齢）」「骨密度」が若々しく保たれることが実証されています！

1 基礎代謝UP&血管の若返り！

2 新陳代謝向上で脂肪が燃えやすい体に！

3 血が巡り、首・肩こりや腰痛を予防！

4 適度なジャンプと屈伸で骨を丈夫に！

5 「朝起きて体操する」という目標で、毎日の生活リズムが整う！



南ユーカーリが丘自治会 行事部

南ユーカーリが丘自治会

募金活動ご協力のお願い

（社会を明るくする運動「愛の募金」・赤い羽根共同募金）

日頃より自治会活動にご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

例年、こちらの募金につきましては回覧板にて回収を行っていましたが、近年のセキュリティ（防犯・個人情報保護）面への配慮から、今年度より町内会館での直接お預かりへ回収方法を変更させていただくこととなりました。

お手数をおかけいたしますが、地域の福祉や安全・安心なまちづくりを支援するため、趣旨をご理解いただき、下記のとおりご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

記

1. 集金日時 11月～3月 第三日曜日 午前9:00～10:30

2. 場所 南ユーカーリが丘自治会館

※班長会議中に集めますので、町内会館にお越しの際はインターホンを押してお知らせください。

3. 今回受領する募金

「社会を明るくする運動」愛の募金、赤い羽根共同募金

4. ご協力にあたってのお願い

- ・募金へのご協力は、個人の自由な意思・判断のもとでお願いいたします。
 - ・銀行の振込手数料および枚数制限の関係上、1円硬貨や外国コイン、ゲーム用コインなどは募金袋に入れないようご協力をお願いいたします。
 - ・ご不明な点については各班の班長にお問い合わせください。
-

以上
