Prefeitura oferece aulas de Rádio Taissô todas as sextas-feiras, às 7h15

Data de Publicação: October 2, 2025
Crédito da Matéria: Secretaria da Longevidade - Prefeitura de Mogi das Cruzes
Fonte:
https://www.mogidascruzes.sp.gov.br/noticia/prefeitura-oferece-aulas-de-radio-taisso-todas-as-sextas-feiras-as-7h15

A Prefeitura de Mogi das Cruzes, por meio da Secretaria da Longevidade e do Iprem – Instituto de Previdência Municipal de Mogi das Cruzes, oferece aulas de Rádio Taissô todas as sextas-feiras.

Todas as sextas-feiras, a partir das 7h15, a Prefeitura de Mogi das Cruzes, por meio da Secretaria Municipal da Longevidade e do Iprem – Instituto de Previdência Municipal de Mogi das Cruzes, promove uma aula especial de Rádio Taissô em frente ao Paço Municipal. A atividade é aberta ao público e conduzida pela professora Célia Hayashi, que mantém outros grupos na cidade.

A iniciativa surgiu para oferecer uma oportunidade de integração e prática saudável para servidores municipais, aposentados ou na ativa, mas é também liberada para qualquer cidadão que deseje participar, em especial moradores próximos ao Centro Cívico e bairro do Shangai. “Nossa proposta é ampliar a qualidade de vida dos idosos e também da população em geral”!, explica o secretário municipal da Longevidade, Mauro Yokoyama.

A Rádio Taissô é original do Japão, mas popularizou-se pelo mundo porque consiste em uma série de alongamentos e exercícios leves que podem ser realizados por qualquer pessoa, independentemente da idade. A primeira aula semanal foi realizada no dia 3 de outubro, marcando as comemorações do Mês da Pessoa Idosa.

Mais do que um simples alongamento, o Radio Taissô reforça a necessidade de manter hábitos saudáveis na rotina, prevenindo doenças e estimulando a qualidade de vida. Os exercícios são impulsionados pelo som de rádio ou música calma japonesa, o que

favorece o relaxamento do corpo e da mente.

- A matéria original pode ser acessada em: Prefeitura de Mogi das Cruzes oferece aulas de Rádio Taissô todas as sextas