

なぜかラジオ体操が流行っている!?

どなたでも参加できます

参加無料

ラジオ体操 1 級指導者の先生がやってくる!

～みんなのラジオ体操～

テレビ・ラジオ体操愛好者もやこれから健康づくりを始める方も正しいフォームを身につけて効果的なラジオ体操の 10 分間を体験して健康的な毎日を過ごしましょう♪



【開催日時】 8 月 5 日(火曜日)10 時から

【開催場所】 M ウイング5階 レク室

【講師】 ラジオ体操 1 級指導士 山本 英明さん

【持ち物等】 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、水分補給の飲み物



お知らせ

毎日 6 時半から 10 分間(雨天中止)中町蔵シツク館でラジオ体操やってます♪
子どもさんから高齢者まで～どなたでも♪他地区 OK～ぜひご参加ください!

【住民学習サポート事業】「もしもの時のお役立ち講座」〈みんなのラジオ体操編〉

(お問い合わせ) 第一地区地域づくりセンター 第一地区公民館

電話 32-1150 第一地区生活支援員 東 條 直通携帯 070-8802-5401