

「健康タウン構想の推進」

# ラジオ体操講習会

## in めいわまち

ラジオ体操は、いつでも、どこでも手軽にできる体操であり継続することで、高い運動の効果が得られます。

このラジオ体操は、姿勢や動作を正しく行うことで運動の効果がさらに高まります。

テレビやラジオでおなじみの先生が「正しいラジオ体操」を丁寧に分かりやすく指導いたしますので、ぜひご参加ください。

日時 令和6年11月24日(日)午前10時～11時30分  
(受付午前9:30～)

場所 山幸アリーナ明和(明和町社会体育館)

講師 桜田敬子 先生(NHK テレビ・ラジオ体操指導者)  
アシスタント 吉江晴菜 先生(NHK テレビ・ラジオ体操アシスタント)

対象者 小学生以上のかた

参加費 無 料

持ち物 上履き(運動靴)・飲物・タオル

申込 山幸アリーナ明和へ11月17日(日)までに申し込みください。  
(山幸アリーナ明和 Tel.0276-84-4626)

-----  
キリトリ

「健康タウン構想の推進」ラジオ体操講習会申込書

NO	氏 名	住 所	電 話
1			
2			
3			
4			
5			