



を乗り越切る

ラジオ体操 (全3回)

～ 正しい動きでラジオ体操 ～

12/5・12・19 (金) 14:00～16:00



運動不足になりがちな冬…。

雪かき必須の冬…。

冬を乗り越切る体力作り！

体を動かす習慣付け！

子どものころから慣れ親しんだラジオ体操、
正しい動きで始めましょう！



- 定員 20名(先着順)
- 対象 15歳以上の方
- 費用 500円
- 申込 11/12(水)～22(土)の9時から17時に、
窓口かお電話で申込。窓口優先。
- 会場 1階 多目的ホール
- 持ち物 外で未使用の運動靴・水分

講師 生涯インストラクターの会 嘉指 毅