

地域で GO! GO! 健康づくり × 生涯学習市民講座

正しいラジオ体操

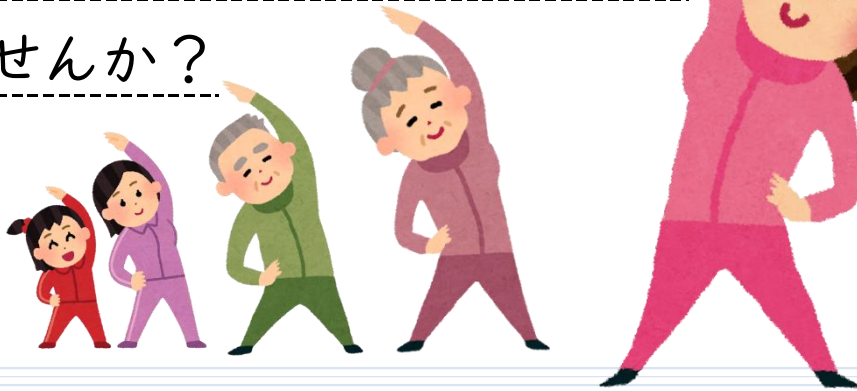
～みんなで健康になろう～

南丘市民センター1階 講堂にて

日時 **6月26日(金) 10:00~11:00**

ラジオ体操の正しく効果的な動作を
学ぶことで、生活習慣病予防や健康
維持につなげよう！

もう一度「正しい」ラジオ体操を
学びませんか？



【講師】一級ラジオ体操指導士 石橋 恵里子氏

【定員】30人(先着順)【参加費】50円(保険料として)

【申込】6月2日(火) 9時より開始

【持ち物】動きやすい服装、体育館用シューズ、タオル、飲み物

問合せ・申込受付 南丘市民センター ☎582-7328

講座の様子を写真に撮り、センターで使用することがあります。
差し支えのある方はお申し出ください。