

平成28年度
受講生大募集!

ラジオ体操講習会

**ラジオ体操の正しい動きをマスターして、地域の人たちと一緒に
気持ちよくからだを動かしましょう!**

誰でも、手軽に取り組めるラジオ体操ですが、実は奥が深いんです!
個々の運動の目的や効果を理解してしっかり動くと、たった3分ほどの運動
でも、からだの動きが良くなることを実感できます。
ぜひ、この機会にご参加ください!



日付	曜日	時間	会場	講師
6月2日	木曜	9:30~11:30	秩父宮記念体育館 サブアリーナ	全国ラジオ体操連盟 講師
7月27日	水曜		秋葉台文化体育館 サブアリーナ	

<対象> 地域でラジオ体操を実践している、またはラジオ体操に関心のある方

<持ち物> 運動しやすい服装・室内用の靴・飲み物・タオル

<参加費> 無料

<定員> 各会場100人(先着順)

申込受付中!!

【お問合せ・お申込】

藤沢市保健医療センター 保健事業課

電話：88-7311 FAX：88-7353