



# みんなでからだを動かそう！！

いつもの生活にプラス・テン！  
今より**10分**多くからだを動かしましょう！



## ラジオ体操講習会

ラジオ体操をより効果的に！

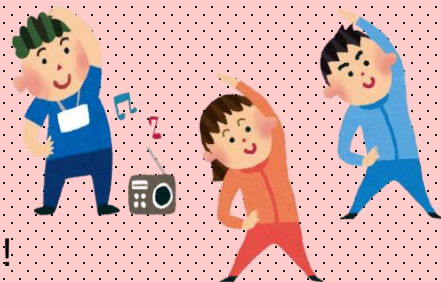
時間：10:00～11:30



全国ラジオ体操連盟  
桜田 敬子先生

日程	申込み開始日	場所
11月28日(木)	11月1日(金)	秩父宮記念体育館 メインアリーナ

## ふじさわオリジナル体操講習会



ふじさわプラス・テン体操、かわせみ体操をご紹介！

時間：10:00～11:30 ※14:00～15:30

参加特典として  
DVDをプレゼント♪



日程	申込み開始日	場所
5月23日(木)	4月30日(火)	秩父宮記念体育館 サブアリーナ
10月17日(木)	9月18日(水)	湘南台公民館 体育室
※3月11日(火)	2月17日(月)	善行公民館 体育室

- ・講座は全て事前予約制です。
- ・ご参加の際は、当日の体調を確認のうえ、お越しく下さい。