

ラジオ体操

一緒にチャレンジしませんか？

ラジオ体操は気軽に取り組める運動で、体の柔軟性を高め、筋力の低下を防ぎ、健康寿命をのばすとても優れた体操です。

楽しみながら継続的な運動に挑戦してみましよう！

開催日時 基本は毎月第3日曜日 午前9時～10時
5月17日、6月14日、7月19日、8月9日、
9月6日、(10月は休み)、11月15日、12月20日、
~~R9年1月17日~~ → R9年1月31日に変更

場 所 津久井中央公民館 1階 ホワイエ（もしくは研修室）

講 師 鈴木 里恵子氏（全国ラジオ体操連盟公認1級指導士）

参加費 無料

持ち物 タオル 飲み物 動きやすい服装で

途中からの参加もOK!



参加を希望される方は体調を整えて、当日直接お越しください。

ラジオ体操で健康寿命をのばす♪

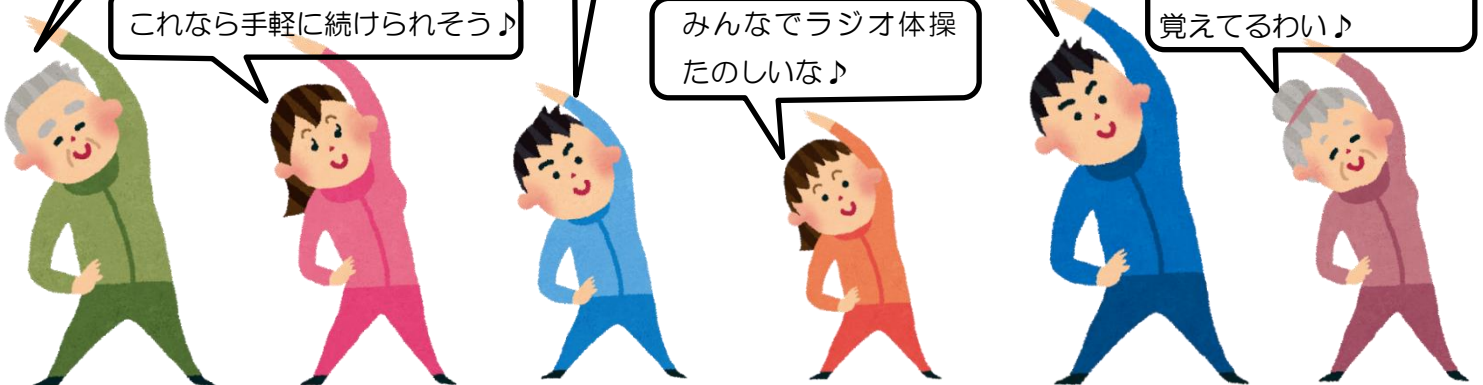
これなら手軽に続けられそう♪

日曜日の朝から体操！
気持ち良いなあ～♪

みんなでラジオ体操
たのしいな♪

運動不足にもってこいだね♪

懐かしいけれどちゃんと
覚えてるわい♪



お問合せ：津久井中央公民館 784-3211