

# 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ょう！



途中からの参加もOK！

開催日時 毎月第3日曜日 午前9時～10時

5月19日、6月16日、7月21日、8月18日、  
9月15日、10月20日、11月17日、12月15日

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

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