

再発見!! ラジオ体操

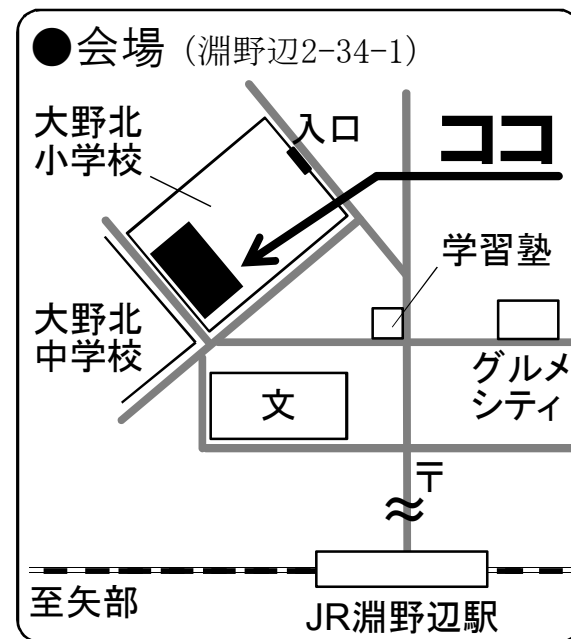
ラジオ体操は、健康増進のためにととてもよく考えられた体操です。正しい方法やポイントを学んで、体操の効果を高めましょう！



あなたは“正しく”できていますか？

6月28日(土) 午前10時00分～11時30分 市立大野北小学校 体育館

- 講師……………平岡亮一さん(健康運動指導士)
- 参加費……………無料
- 参加資格…65歳以上の方、
運動に支障のない方
- 持ち物……………上履き(スリッパ不可)、飲物、タオル
- 定員……………40名程度
- 申込み……………下記へお電話下さい
- 申込締切…6月20日(金)



※淵野辺小学校と間違えないで下さい

高齢者の方の
総合相談窓口

大野北高齢者支援センター
(大野北地域包括支援センター)

TEL 042-768-2195