

再発見!!ラジオ体操

あなたは“正しく”
できていますか?



腰痛改善

よい姿勢

有酸素運動

ラジオ体操は、健康増進のためにとっ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!

10月19日(月)
10時~11時半
大野北公民館
大会議室

- 講師……………平岡亮一さん
(日本体操研究所/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……………50名程度
- 申込締切…9月30日(水)
- 申込み……………下記へお電話下さい

高齢者の
総合相談
窓口

大野北第2高齢者支援センター

(地域包括支援センター)

TEL 042-768-2195