

健康講座

# 南市岡地域ラジオ体操講座



～運動サポーター地域講座～

子どもの頃からみんなが知っているラジオ体操。音楽が流れると、自然に身体が動きます。ラジオ体操は、正しく行えば想像以上の運動量となり、筋力トレーニング、ストレッチとしての効果が期待できる有酸素運動です。あなたもラジオ体操を学んで一緒に健康づくりをしませんか♪

日時

平成29年2月25日（土）

9時 から 10時 まで

事前申込  
必要

場所

南市岡老人憩の家

（住所：南市岡2丁目7番18号）

参加  
無料

内容

## ラジオ体操第1

日頃ラジオ体操をされている方も、正しい動きができているか、振り返ってみましょう。

講師

全国ラジオ体操連盟

1級ラジオ体操指導士 立石 健治 先生

持ち物

- ・動きやすい服装
- ・タオル ・飲み物

【お申込・お問合せ先】

南市岡老人憩の家

☎6582-4277

主催

港区保健福祉センター保健福祉課（保健活動）