



ラジオ体操 健康講座



～ラジオ体操の正しい動き できていますか～

普段の生活ではあまり動かすことの少ない筋肉まで、
全身バランスよく体を動かしましょう♪

日 時：①11月26日（火）10時～11時半
②12月10日（火）10時～11時半

場 所：磯子地域ケアプラザ 多目的ホール

講 師：山本 美智子 氏 全国ラジオ体操連盟公認 1 級ラジオ体操指導士
横浜市レクリエーション指導者

内 容：ラジオ体操と、おうちで出来るちょこっと体操

対 象：概ね 65 歳以上 **定 員**：20 名

参加費：無料

申込み：11 月 1 日（金）より 電話または窓口にて

持ち物：汗拭きタオル（スポーツタオル）飲物

【問合せ・申込先】

横浜市磯子地域ケアプラザ 山本 稲田 早形

電話 045-758-0180

