

男性のための

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：令和7年9月16日（火）13時～14時

場所：横浜市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

対象：磯子地域ケアプラザ担当圏域在住の
65歳以上の男性の方

森1丁目・磯子二～七丁目・磯子台 ※上記以外の方はご相談下さい

定員：20名

参加費：無料

申込み：8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 早形・稲田

電話 045-758-0180

