～健康でいるために～

ラジオ体操で元気な身体づくり

ラジオ体操は身体全体の筋肉や関節をバランス良く動かすため、健康な身体へ導いてくれます。

1 級ラジオ体操指導士の吉村　一二子氏が身体の筋肉の使い方を分かりやすく丁寧にお伝えいたします。

元気な身体づくり、健康を維持したい方、是非ご参加ください！

講師

健康運動指導士

スポーツプログラマー

1 級ラジオ体操指導士

吉村　一二子氏

日　程　2019 年 11 月 25 日（月）

時　間　14 時～ 15 時 30 分

場　所　1 階　多目的ホール

（富田林市市民会館）

参加費　無料

定　員　先着 50 名

持ち物　動きやすい服装で、上靴・飲み物をご持参ください。

主催・申込み　富田林市市民会館　事務室 0721-25-1117

参加申込み書

氏　　名 _____

電話番号 _____