

# ～関節・筋肉を動かして～ 肩こり・腰痛予防のラジオ体操

ラジオ体操は、全身の関節・筋肉を使うことで、筋肉を柔軟にし、血行が良くなることで、肩こり・腰痛を解消する効果があります。

1級ラジオ体操指導士の吉村 一二子氏が正しい関節・筋肉の使い方を分かりやすく丁寧にお伝えいたします。身体を改善したい方、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 2020年11月16日(月) ご来場の際は、なるべく公共の交通機関をご利用ください。ご協力お願いします。  
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

年齢