

～元気が出てくるエクササイズ～



普段何気なくしているラジオ体操も一つ一つの動きを丁寧に意識して動かすことで、良い運動になります。

健康運動指導士が、ラジオ体操の知って得をする、身体の筋肉の動かし方を伝授いたします！

—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

2019年4月23日(火)

14時～15時30分

1階 多目的ホール (富田林市市民会館)

動きやすい服装で、上靴・飲み物をご持参ください

参加費は無料です 定員は先着50名です

参加申し込み書

氏名

電話番号