

～元気がでてくるエクササイズ～
体力がつくラジオ体操

普段何気なくしているラジオ体操も、1つ1つ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。1級ラジオ体操指導士の吉村 一二子氏がラジオ体操の知って得をする、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。是非ご参加ください！

講師 吉村 一二子氏

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



日程 2021年11月15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

ご来場の際は、なるべく公共交通機関をご利用ください。ご協力お願いします。

参加申込書

氏名

電話番号

年齢