



～健康でいるために～

## ラジオ体操で元気な身体づくり



2022年4月18日(月)

ラジオ体操は、身体全体の筋肉や関節をバランスよく動かすため、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 一二子氏が正しい筋肉・関節の使い方をわかりやすく丁寧にお伝えいたします！

～講師～ 吉村 一二子 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

時間・場所 14時～15時30分 ・富田林市市民会館 1階多目的ホール

定員・参加費 先着30名・無料

持ち物 上靴、動きやすい服装、飲み物

主催・問合せ 富田林市市民会館(レインボーホール)・0721-25-1117

※当日、外出前に検温してからお越しください。発熱や風邪の症状がある場合は参加を控えてください。

※コロナウイルス感染予防のため、マスク着用で体操を行いません。

----- 申込書 -----

氏名

電話番号

年齢

才

～健康でいるために～ラジオ体操で元気な身体づくり 2022年4月18日(月)