



～関節・筋肉を動かして～
肩こり・腰痛予防のラジオ体操

2022年11月21日(月)

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・筋肉の使い方をわかりやすく丁寧にお伝えします。身体を改善したい方、是非ご参加ください！

～講師～ ^{よしむら ひふこ} 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ないます。

申込書

氏名

電話番号

年齢

才

2022年11月21日(月)～関節・筋肉を動かして～肩こり・腰痛予防のラジオ体操