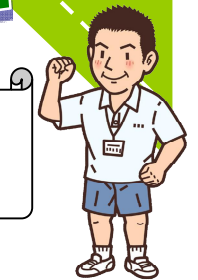


はじめてみませんか

たった3分の全身運動！



ラジオ 体操

5月29日(金)

10時30分～11時30分

中央公民館 会議室1

講師

生涯学習指導者
安田 芳子 氏

参加費

無料

持ち物

飲み物・タオル

服装

動きやすい服装で
体育館用の運動靴



～ラジオ体操とは～

健康な人なら負荷も少なく、誰でも手軽にできる体操です。人間本来が持っている機能をもとの状態に戻し、維持する効果があります

- ①簡単、容易で誰にでもできます
- ②どこでもすぐにできます
- ③調子がよくて、気持ちがいいです

定員

20名（先着順）

申込

5/1 から受付

電話、メール、窓口まで

みんなで楽しく
身体を
動かそう！♪

申込・お問い合わせはこちら

和光市教育委員会生涯学習課 生涯学習担当

☎ 048-424-9150

✉ h0300@wako.city.lg.jp

