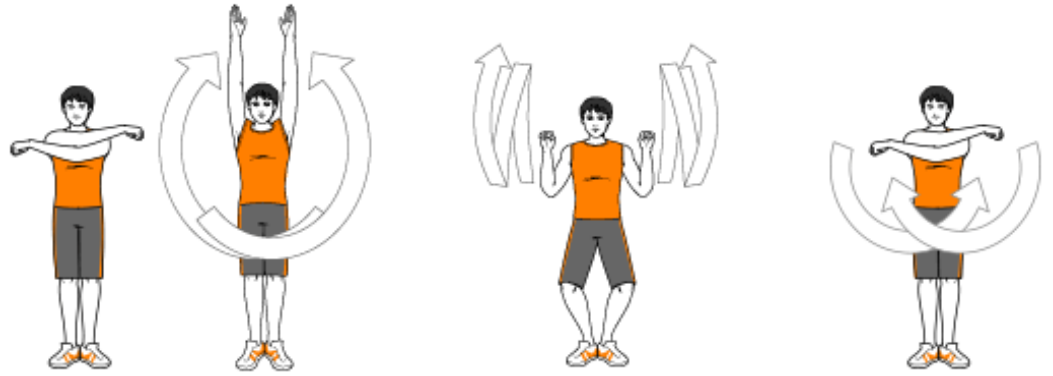


正しい

# ラジオ体操



気軽にできるラジオ体操第一、体をきたえるラジオ体操第二、ともに時間にして3分15秒程度ですが、ひととおり行くと有酸素運動、筋トシ、ストレッチ、バランス運動と総合的な運動ができます。

毎日続けることで、肩こり予防、血行促進などの効果もあり、運動不足の人には、十分な運動量があります。この機会に正しいラジオ体操を覚えて、健康な毎日を過ごしてみませんか？

## 平成 27 年 7 月 31 日 (金)

### 午前 9 時半 ~ 午前 11 時半

- 講師 生涯学習インストラクターの会 嘉指 毅 (かざし つよし)
- 会場 厚別区民センター2階 区民ホール
- 定員 30名 ● 受講料 500円
- 持ち物 汗拭きタオル、水分補給の飲み物
- その他 運動しやすい服装、靴

申込方法は、裏面をご覧ください→

