

全戸配布

一日の元気は朝のラジオ体操から！



# ラジオ体操の集い！



月に1回、地域のみなさん、小学校の児童・教職員のみなさん、七二会支所・公民館職員、みんなでラジオ体操をして元気に過ごしましょう！

開催日時  
場所

4/22(水)

5/22(金)

6/26(金)

7/21(火)

8/28(金)

9/18(金)

10/20(火)

11/17(火)

ラジオ体操  
は究極の  
健康法！

★午前8時25分開始 七二会小学校体育館

- ・申し込み不要。直接小学校体育館にお越しください。
- ・上履きをご持参ください。



- ・ラジオ体操は立派な有酸素運動。
- ・3分間の体操の中に13種類の動きがある全身運動。
- ・全身の筋肉を使うように作られていて600もの筋肉のうち、第1体操だけで400もの筋肉を動かしている！
- ・筋肉や関節を十分動かすことによって柔軟性の向上、血行増進による肩こりの解消、腰痛の予防・回復を期待することができる。
- ・第1と第2を続けて行くと23.6 kcalを消費できる！



## ちょっとお助けスマホ教室

「スマートフォンにしたけど、電話しか使えない。」「文字が入力できない。」など、ごく初歩的な操作でお困りの方、お気軽にご参加ください。

対象者

★初歩の方で七二会在住または在勤の方（定員6名）

開催日時  
場所

★毎月第3水曜日 午後2時～3時30分 七二会公民館1階和室

4月15日

5月20日

6月17日

7月15日

8月19日

9月16日

10月21日

11月18日

12月16日

その他

- ※お使いのスマートフォンをお持ちください。
- ※お申込みは、講座前日までに公民館までご連絡ください。
- ※都合により日程が変更になる場合があります。

【お問い合わせ】七二会公民館 TEL229-2761