

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

4/24(水)

5/24(金)

6/27(木)

7/22(月)

8/29(木)

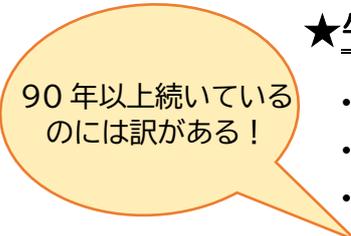
9/19(木)

10/22(火)

11/19(火)



★午前8時25分開始 七二会小学校グラウンド



- ・開始時間と場所を変更しています。ご注意ください。
- ・申し込み不要。直接グラウンドにお越しください。
- ・雨天時は、七二会小学校体育館で行います。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！  
(同じ時間、速足でウォーキングしたのと同じ消費カロリー)

## ちょっとお助けパソコン教室



「こんな時はどう操作すればいいの?」「地区の資料を作りたいけど、パソコンしばらく使ってないからなあ」など、パソコンのごく初歩的な操作でお困りの方は、どうぞお気軽にご参加ください。(※インターネットを使用することは出来ません)

開催日時  
場所

★毎月第2水曜日 午後2時～3時40分 七二会公民館1階和室

- ※8月のみ第1水曜日です。
- ※自宅でお使いのパソコ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。

5月8日	6月12日	7月10日	8月7日	9月11日	10月9日
11月13日	12月11日	1月8日	2月12日	3月12日	—

※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 Tel.229-2761