

2019

受講無料

ラジオ体操 みんなの体操



講座

音楽が流れれば、自然と身体が動く “ラジオ体操第1”

音楽が流れれば、なんとな〜く身体を動かせる “ラジオ体操第2”

全然知らない？テレビで見たことはある?? “みんなの体操”

**【ラジオ体操指導士】による
正しい&効果的な体操をお伝えします！**

	日にち	時間	会場	申し込み開始日
①	6月10日(月)	13:30~15:00	吉田保健センター	5月 9日(木)
②	6月24日(月)	13:30~15:00	市保健所(若里)	6月10日(月)
③	7月24日(水)	10:00~11:30	市保健所(若里)	7月 9日(火)
④	10月4日(金)	13:30~15:00	松代保健センター	9月 9日(月)

【申込み】①~④いずれも 表内の 申し込み開始日以降



市保健所 健康課 (電話 **226-9961**) ~

定員 各20人

