



公認プログラム  
スポーツ・健康



# ラジオ体操講習会

一つ一つ丁寧にを行うと  
さまざまな健康効果が  
期待できます！

姿勢シャキッと  
からだも元気！

気分爽快  
こころも元気！

続けることで……

元気にすごせる  
気分がスッキリする  
からだの動きが良くなる



岡本  
美佳先生

〈全国ラジオ  
体操連盟  
指導委員〉

本講習会では、メディアや地域で  
現在も多数ご活躍中の講師の先生に  
指導していただきます。この機会に  
ぜひご参加ください！  
第1体操・第2体操とも行います。

## ◆◆講習会日程◆◆

| 開催日              | 会場                 | 時間         | 対象者       | 持ち物            | 受付開始     |
|------------------|--------------------|------------|-----------|----------------|----------|
| 2018年<br>1/31(水) | 明治公民館<br>健康プラザ 体育室 | 9:30~11:30 | 市民<br>80人 | 室内靴<br>飲み物・タオル | 12/20(水) |

\*動きやすい服装でお越しください。

\*駐車台数には限りがあるため、会場へは公共交通機関をご利用ください。



お申込

益財団法人 藤沢市保健医療財団

藤沢市保健医療センター 保健事業課

電話:88-7311、FAX:86-6065 (FAXの場合は氏名・住所・電話番号を記入)

