

# 市民向け

# ラジオ体操講習会

7/8

(土)

主催：芦屋市教育委員会

対象の方

**夏休みにラジオ体操を指導される方や参加される方**

ラジオ体操は、時間的に短いものの、正確に意識的に動作をすれば想像以上の運動量となるほか、筋肉や関節をまんべんなく動かすことで「かんたん筋力トレ、ストレッチ」としての効果も期待できます。体力や免疫力低下を防ぐため、正しいラジオ体操を確認してみませんか？

**ラジオ体操普及会の方をお招きし、正しいラジオ体操のやり方を、  
実技を交えながら楽しく講習します！**

場所 芦屋市立体育館・青少年センター2F 大会議室

日付 7月8日(土)

時間 午前の部 10:00~11:30  
午後の部 13:00~14:30

料金 無料

定員 各部20人 ※応募者多数の場合は抽選



申込みはこちら！

申込方法

**web申込み または 郵送・FAX**

**6月30日(金)  
申込みきり**

※事前に健康診断を受けるなど身体に異常のないことを確認し、本人の責任において参加してください。  
※「芦屋市新型コロナウイルス感染症対策 社会体育施設の利用ガイドライン」に基づき事業を実施します。



## 「市民向けラジオ体操講習会」参加申込書

氏名

年齢

住所

TEL

MAIL

FAX

希望時間

午前の部



午後の部

※午前か午後のいずれかに○を付けてください。