

市民向け

ラジオ体操講習会

7/13 (土)

主催：芦屋市

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	シンコースポーツ体育館・青少年センター2F 大会議室
日付	7月13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！

6/30 (日)
申込メッキリ

申込方法

web申込み または 郵送・FAX

※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。



「市民向けラジオ体操講習会」参加申込書

氏名

年齢

住所 〒

TEL

FAX

講習会に関する希望等がありましたらご記入ください。(任意)

※例 ラジオ体操第2について詳しく教えてほしい。 / 人に教えるときのポイントについて詳しく知りたい。など

希望時間

午前の部

午後の部

※いずれかに○を付けてください。