



ラジオ体操で健康に！

ラジオ体操をすると関節や筋肉をまんべんなく使うことができます。あらためて学び、体力向上、健康の保持を図りましょう！

【開催日時】 令和 7 年 10 月 16、23、30 日 いずれも（木）10：00～11：30

【会 場】 大石公民館 集会室兼体育室

【講 師】 小熊 恵子 氏 （1 級ラジオ体操指導士）

【内 容】 1 回目／ラジオ体操第一 2 回目／ラジオ体操第二 3 回目／みんなの体操

【対象者】 どなたでも

【定 員】 90 人

【持ち物】 体育館シューズ 

【申込方法】 メール・電話・直接窓口へ 10 月 1 日（水）9：00～から先着順

大石公民館 ☎048-726-6615 ✉s723400@city.ageo.lg.jp