

# 実践！ 正しい ラジオ体操

効果的な  
体の動かし方の  
コツを学ぼう！

これまで「なんとなく」行っていたラジオ体操を  
基礎からしっかり学べる講座です  
姿勢や動きのコツを知ること  
より効果的な健康づくりにつなげます  
毎日を元気に過ごしたい方におすすめです

## 12月2日(水) 10:00~12:00

●会場 日浦公民館 ホール

●対象 おおむね65歳以上の人  
または興味・関心のある人（※64歳以下も可）

●定員 30人（申込順）

●講師 1級ラジオ体操指導士 岩崎 真由美 さん

●持参物 室内用シューズ、汗拭き用タオル、飲み物  
高齢者いきいき活動ポイント手帳（お持ちの方）  
※動きやすい服装でお越しください

●申込み 10月1日（木） 8:30～ 受付開始  
11月25日（水）までに電話または窓口でお申込みください

参加者にはラジオ体操グッズのプレゼント  
もあります。何が出るかは当日のお楽しみ



いき  
いき

申込み・問い合わせ／ 日浦公民館

安佐北区あさひが丘三丁目23番13号 TEL 838-3220