

効果絶大！ 正しくラジオ体操をしよう！

誰でも簡単にできるラジオ体操。

しかし、正しく行っていますか？正しく行い、運動のポイントを意識することでより高い健康効果が得られます。

そこで今回は 1 級ラジオ体操指導士の方にラジオ体操の正しいやり方を教えてもらいます。



12 月 20 日 (土)

19:00～20:00

場所 可部公民館 研修室

(安佐北区総合福祉センター7 階)

講師 岩崎 真由美 さん

全国ラジオ体操連盟 1 級ラジオ体操指導士

日本陸上競技連盟 陸上コーチ 3

陸上コーチ 3

トップリーグ、実業団でのコーチングアシスタント（指導補助）として、ブロック及び全国大会レベルのプレーヤー、チームに対して競技力向上を目的としたコーチングを行う方のための資格

定員 20 人(申込先着) 可部公民館へ来館または電話でお申し込みください。

夜間ですので、小学生以下の方は保護者同伴でお越しください。

共催 可部学区体育協会 可部公民館

お申し込み・お問い合わせ

公益財団法人広島市文化財団 可部公民館 電話【082-814-4031】

広島市安佐北区可部三丁目 19 番 22 号(安佐北区総合福祉センター7・8階)

休館日:火曜日、祝日 受付時間 8:30～17:15(木・金曜日 8:30～21:00)

お申し込み時にいただいた個人情報は、事業以外の目的には使用しません。