



## 地域での健康づくり体験講座



# 実はすごい！ラジオ体操の底力 ～1日3分で出来るカラダ改革～

生活に簡単に取り入れられる「ラジオ体操」正しい動作で効果倍増！  
健康にはいいことづくめの究極の全身運動なのです！

「国民的体操」として、テレビ・ラジオ解説でおなじみの、  
多胡肇先生からご指導戴きます

平成27年 1月29日(木)

10時30分～11時30分

※受付は10時より

国際短期大学(体育館)

江古田4-24-4 ※駐車場はありません

講師：多胡 肇 氏

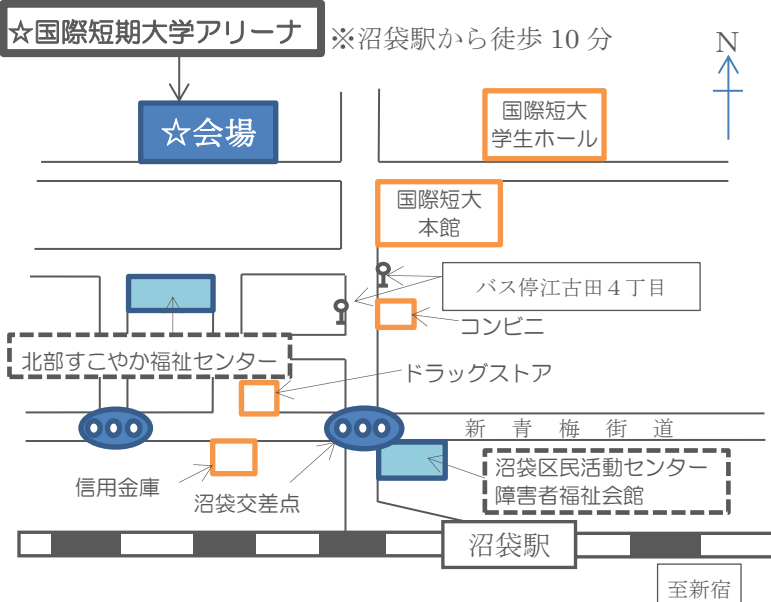
NHKテレビ・ラジオ体操指導者

先着150名 事前申し込みが必要

※水分・タオル・上履きをご持参ください

〈主催〉沼袋町会連合会・沼袋区民活動センター運営委員会  
北部すこやか福祉センター

〈協力〉中野区ラジオ体操会連盟・国際短期大学



申込みは、たったの  
お電話一本！！  
北部すこやか福祉センター  
(3389-4322)  
または、  
沼袋区民活動センター  
(3389-4572)へ