

たご はじめ **<座学編> <実技編>**
多胡 肇 先生のラジオ体操講座

～1日3分でできるカラダ改革～

続けよう！ラジオ体操で健康生活

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しの究極の全身運動なのです！

<座学編>効果的な身体の動かし方のコツのお話と、座ってできる簡単な運動を行います。

平成28年10月28日（金）

午前10時～11時30分

沼袋区民活動センター 先着60名

<実技編>運動にまつわる講話の後、丸山塚公園に移動して実技を行います。

平成28年11月7日（月）

午前10時～11時30分

沼袋区民活動センター・丸山塚公園 先着150名

参加費無料！！両日とも事前の申し込みが必要です

★・★・★・★・★・★・★・★・★・★・★・★・★・★・★・★

申し込み(電話、電子申請、窓口)

★ <座学編><実技編>ともに9月21日(水) 8時30分から ★

・ 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運営委員会事務局 ★

・ (3389-4572) ・

★・★・★・★・★・★・★・★・★・★・★・★・★・★・★・★

飲み物とタオルをお忘れなく

<主催> 沼袋地区江古田四連合町会・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

