

回回団に負けずに



市民ラジオ体操・みんなの体操講習会

ラジオ体操・みんなの体操は、気軽に取り組める健康法として多くの人に親しまれているだけでなく、地域づくりや仲間づくりの手段としても注目されています。

* 9 / 13 (日) が追加されました

■ 日 程

- ・ ~~6月21日(日) 野火止小学校 体育館 (中止)~~
- 7月5日(日) 久米川東小学校 体育館
- 7月12日(日) 青葉小学校 体育館
- 9月13日(日) 野火止小学校 体育館

* 各回とも午前10:00~12:00 (受付9:30~)

■ 対 象 東村山市恩多町・久米川町・青葉町・本町等
近隣在住の概ね60歳以上の方

■ 定 員 先着50名 (直接会場へお越し下さい)

■ 参加費 無料* 体操出来る服装・マスクと上靴をご用意下さい
* 当日検温をして来てください
* 飲み物と参加賞を用意します

■ 内 容 ラジオ体操第一・第二 と みんなの体操

■ 講 師 NPO 法人全国ラジオ体操連盟公認1級・2級指導士
(東村山市ラジオ体操会連盟所属)

この事業は、(公財)東京都体育協会が東京都と締結した協定に基づき東京都における高齢者のスポーツ実施率の向上を図り、もって高齢者の健康の維持・増進に寄与することを目的としています。

主 催 東京都、(公財)東京都体育協会、(公社)東村山市体育協会

主 管 東村山市ラジオ体操会連盟

* 問合せ等 080-3080-0678 溝口 佳夫