



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。

■日 程

第1回 6月14日(水)

第2回 7月5日(水)

*各回とも午前9:30~11:00 (受付9:00~)

■会 場

東村山市民スポーツセンター 第2体育室

■対 象 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 *体操出来る服装と上靴をご用意下さい

*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指導委員 田村恵美
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 042-394-8238 溝口 佳夫