



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 各回とも午前10:00～12:00（受付9:30～）

第1回 10月17日(日) 化成小学校体育館

第2回 10月31日(日) 回田小学校体育館

第3回 11月7日(日) 秋津小学校体育館

第4回 11月14日(日) 萩山小学校体育館

*当該日、会場使用不可（選挙投票所等）の場合中止

■対 象 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 *当日検温をして来て下さい

*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