

令和6年度シニアスポーツ振興事業



市民ラジオ体操・みんなの体操講習会

～今日から変わる あなたのラジオ体操～

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。

市制施行60周年及びスポーツ協会創立60周年を記念し、7/26(金)運動公園でのNHK巡回ラジオ体操会生放送に続く第2弾、元NHKテレビ・ラジオ体操でおなじみの長野信一先生を講師にお迎えして、ラジオ体操の正しい動きや効果などを楽しく学びます。

多くの皆様のご参加をお待ちしています^^♪

■日時 2024年9月6日(金)

午前10:00～11:30(受付9:30～)

- 会場 市民スポーツセンター第1体育室
- 対象 市内在住どなたでも
- 定員 先着100名(直接会場へお越しください。)
- 参加 無料 *飲み物と参加賞を準備しております。
*上靴は各自ご用意ください。
*自動車はご遠慮ください。
- 内容 ラジオ体操第一・第二とみんなの体操

■講師紹介 長野 信一 先生

1969年 日本体育大学卒業

1981年 NHKテレビ・ラジオ体操指導者として2010年3月まで29年間出演放送を続ける。

2013年 NPO法人全国ラジオ体操連盟指導委員

現在 日本体操研究所所長

■アシスタント NPO法人全国ラジオ体操連盟指導委員 田村恵美 先生

*問合せ等 042-394-8238 溝口 佳夫

主催 東京都、(公財)東京都スポーツ協会
(公社)東村山市スポーツ協会

主管 東村山市ラジオ体操会連盟

*市制60周年応援サポーター団体

