

ラジオ体操 & ゲートボール

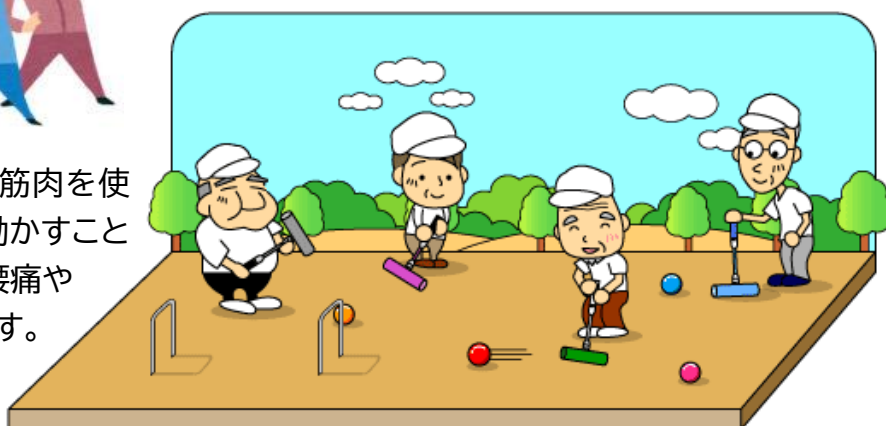
「みんなの体操」もやいま～す



体験教室

■ラジオ体操はたった3分で全身の筋肉を使い、普段動かさないところまで体を動かすことができます。血行促進、代謝アップ、腰痛や骨粗しょう症予防・・・等につながります。

■ゲートボールは、誰でも楽しめるスポーツです。仲間とともに協力し、ゲームをすすめていく、奥の深い競技です。



①恩多コース 恩多町ゲートボール場 (恩多町 3-23-30)

4月 15日(火)・22日(火) 予備日:4月25日(金)

②富士見コース 都立東村山中央公園ゲートボール場

(富士見町5丁目 サービスセンター北側)

5月 13日(火)・20日(火) 予備日:5月27日(火)

◇共通◇

時間 : 9時30分～11時30分

持ち物 : 帽子・タオル・飲み物

対象 : 市内在住・在勤・在学のかた 20名程度

参加費 : 無料

申込み : 3月18日(火)午前9時より

スポーツ協会へ電話(042-397-1212)、

又はスポーツ協会のHPから申し込み

※両コースの
申し込みも
できます

