

ラジオ体操 & ゲートボール 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 廻田コース 東村山ゲートボール場公園（廻田町 1-26-1）

10 月 17 日（金）・24 日（金） 予備日：10 月 31 日（金）

② 諏訪コース 北川ゲートボール場（諏訪町 1-39-32）

11 月 7 日（金）・14 日（金） 予備日：11 月 21 日（金）

※両コースの申し込みもできます

◇共通◇

時 間：9 時 30 分～11 時 30 分

持ち物：帽子・飲み物・動きやすい服装でお越しください

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：9 月 24 日（水）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

