

甲州市スポーツ協会 主催

ラジオ体操教室

ラジオ体操は 2018 年 11 月に 90 周年を迎えた誰もが一度は行ったことがある日本ならではの伝統あるエクササイズです。

「いつでも、どこでも、だれでも」と手軽に取り組める体操としてこれまで長く愛好されています。

今回のラジオ体操教室では、ラジオ体操第 1・第 2、みんなの体操のポイント、テクニック、注意点などを中心に正しいラジオ体操の仕方をお伝えします。

この機会に、個人や家族、いつもの仲間で声をかけ合い、ラジオ体操の正しい動きを学んで健康づくりを始めてみませんか？

ラジオ体操 4つのメリット

① 筋肉がほぐれて血行がよくなる

② 400の筋肉を効率的に刺激する

③ 体操時間はたった3分間

④ 骨が強くなる など優れた体操と言われています。

日 時: **令和 7 年 7 月 4 日(金)**

受付 午後6時30分／開始 午後7時～

会 場: 甲州市塩山体育館 アリーナ

講 師: 山梨県ラジオ体操連盟 会長 岡部和子氏

申 込: 6 月 3 日(火)午前 9 時～6 月 27 日(金) 午後 5 時まで

申込方法: 電話、ファックス、メール

(参加者のお名前、住所、連絡先、ご年齢)

申 込 先: 甲州市スポーツ協会事務局(塩山体育館内)

TEL 32-5098 / FAX 32-2837

メール s-gakushu@city.koshu.lg.jp

当日持物: 運動できる服装、室内運動靴、タオル、飲み物

参 加 費: 無料

