

カラダによく効く！！ ラジオ体操講習会



“カラダによく効く”ラジオ体操をするだけで、約400種類の全身の筋肉を動かすことができます。なぜなら、ラジオ体操の中には「曲げる」「伸ばす」「ねじる」「そらす」などの動作が効果的に入っているからです。

これを聞いたら、なぜだか不思議とラジオ体操がやりたくなってきませんか？
みんなで一緒に「それっ、1, 2, 3」

日時	場所	日時	場所
5月17日(木) 午前	保健センター	11月8日(木) 午前	北里市民センター
6月5日(火) 午前	東部市民センター	11月28日(水) 午後	東部市民センター
6月26日(火) 午前	野口の郷	12月3日(月) 午前	保健センター
7月19日(木) 午前	保健センター	12月13日(木) 午前	西部コミュニティセンター
7月30日(月) 午前	西部コミュニティセンター	1月11日(金) 午後	東部市民センター
8月29日(水) 午後	北里市民センター	1月31日(木) 午前	味岡市民センター
9月3日(月) 午前	保健センター	2月5日(火) 午前	野口の郷
9月18日(火) 午前	東部市民センター	2月15日(金) 午後	北里市民センター
10月2日(火) 午前	西部コミュニティセンター	3月4日(月) 午前	西部コミュニティセンター
10月10日(水) 午後	味岡市民センター		

時 間：午前の部 10時～11時 午後の部 14時～15時

持 ち 物：水分、汗拭きタオル

予 約：不要 直接お越しください

**※保健センター開催日については予約制、定員30名
(詳細は広報でご確認ください。)**



イメージキャラクター ラタ坊

ラジオ体操第一の他に、みんなの体操、ストレッチも行います。椅子もご用意しておりますので、体力に不安のある方も安心です。高齢者の方でも安全に行ってもらえる方法を説明します。ぜひ介護予防、ロコモ予防にご活用ください。

問合せ 小牧市保健センター ☎ 75-6471