

相模原市 ラジオ体操・みんなの体操講習会 立っても、座ってもできる!!



ラジオ体操



参加費
無料

立って体を動かすことに不安のある方も、「座っての体操」を続けることで健康保持につながります。今回は「立っても、座ってもできる」をテーマに開催します。ご自宅や地域、勤務先などで体操をしている方、初めて体操を経験する方も大歓迎です！学校や幼稚園などで子どもたちに指導されている先生方や高齢者施設のご担当の方も、この機会にぜひご参加ください。沢山の方のご参加をお待ちしております！

●講師：長野 信一さん

- ・元テレビ・ラジオ体操指導者
- ・元さがみはら市民健康づくり会議会長
- ・相模原市ラジオ体操連盟会長
- ・NPO法人全国ラジオ体操連盟指導委員



●講師：有賀 暁子さん

- ・NPO法人全国ラジオ体操連盟指導委員



※本講習会は一般財団法人簡易保険加入者協会による健康タウンの支援を受けています。

日時 令和6年11月9日(土) 10:00~11:30 (受付9:45~)
会場 サン・エールさがみはら (相模原市立勤労者総合福祉センター) 多目的室

(緑区西橋本5-4-20)

●JR横浜線・相模線・京王線橋本駅南口から徒歩約10分

●お車の場合は緑区合同庁舎第二駐車場(232台)をご利用ください。(無料)【下記地図ご参照】

定員 60名(申込順)

対象 市内在住・在勤・在学の小学生以上

持ち物 飲料水・タオル・筆記用具

注意事項 動きやすい服装でご参加ください。

■申込・お問い合わせ

相模原市コールセンター ☎ 042-770-7777

申込期間：令和6年10月23日(水)～11月4日(月)

受付時間：8:00～21:00(年中無休)

必要事項：参加希望者全員の住所・氏名・電話番号・年齢



主催：さがみはら市民健康づくり会議(健康サポートさがみはら)・相模原市ラジオ体操連盟・相模原市

支援：一般財団法人簡易保険加入者協会