

フロに習おう！

美しいラジオ体操



小さい頃から慣れ親しんだラジオ体操。
いつでも 誰でも 気楽に出来る体操です…でも!!
正しいラジオ体操ってご存知でしたか？！
ラジオ体操の先生からバッチリ教えていただきましょう！
地域の『ラジオ体操先生』目指してみませんか。

日 時：平成 31 年 3 月 11 日（月）
10：00～12：00

場 所：東山田地域ケアプラザ 多目的ホール

講 師：全国ラジオ体操連盟指導委員
藤元 直美 先生

対象者：地域で活動中の方、
おおむね 65 歳以上の高齢者
(ラジオ体操に興味のある方どなたでも)

人 数：25 名程度 参加費：無料

持ち物：動きやすい服装でお越し下さい
室内用運動靴又は上履き
飲み物、汗拭きタオル

申 込：東山田地域ケアプラザ窓口または電話（2 月 1 日～受付）



<プロフィール>

NHK テレビ体操出演（3年間）
全国ラジオ体操連盟指導委員
幼稚園、保育園、地方自治体等で体
操指導の他、大学の非常勤講師な
ど多方面で活躍中

～ ここに笑顔がある ～
東山田地域ケアプラザ
地域包括支援センター

〒224-0024 横浜市都筑区東山田町 270 番地

電話:045-592-5975

当プラザでは個人情報保護法を遵守しています



会場ご案内

東山田地域ケアプラザ

横浜市都筑区東山田町 270 番地



駐車場のご用意がございません。

誠に恐れ入りますが、お車でのご来場はご遠慮願います。