

# ラジオ体操

## 一緒にチャレンジしませんか？

ラジオ体操は気軽に取り組める運動で、体の柔軟性を高め、筋力の低下を防ぎ、健康寿命をのばすとても優れた体操です。楽しみながら継続的な運動に挑戦してみましょう！



途中からの参加もOK！

開催日時 毎月第3日曜日 午前9時～10時  
7月21日、8月18日、9月15日、  
~~10月20日、11月17日(中止)~~、12月15日  
↓ 10月27日に変更

場 所 津久井中央公民館 1階 ホワイエ（もしくは研修室）  
講 師 鈴木 里恵子氏（全国ラジオ体操連盟公認1級指導士）  
参加費 無料  
持ち物 タオル 飲み物 動きやすい服装で

※参加を希望される方は体調を整えて、当日直接お越しください。  
※中止または変更となる場合がありますので、事前に公民館にお問合せ下さい。



お問合せ：津久井中央公民館 784-3211