

手軽に健康!

～みんなで参加しよう～



参加費無料です。

平成 29 年 **5月24日 (水)**

高齢者健康予防運動とラジオ体操

- ☆聞けば得する話から.....
- ☆介護にならない予防運動
- ☆60歳から、いきいきラジオ体操

会場:五日市ファインプラザ 時間:受付 AM9:00 開始:AM10:00~12:00

講師:桜田 敬子先生

元: NHKテレビ・ラジオ体操アシスタント

現: NPO法人全国ラジオ体操連盟指導員

健康運動指導士

(全国各地でその指導と普及活動等活躍中)



※申し込みは必要ありません。

直接会場にお越し下さい。

※動きやすい服装、上履き、タオル、飲み物等持参下さい。

※お車をご利用の際は、駐車場に限りがありますので、乗り合わせ等にご協力お願い致します

主催:東京都

(公財)東京都体育協会

NPO法人あきる野市体育協会

主管:あきる野市ラジオ体操連盟

問合せ先 (佐竹)042-550-1958