

5月12日（火）
14:30～15:15

ラジオ体操を極める（第1回）

全3回シリーズ！

みなさん身体がなまっていませんか？

ラジオ体操もしっかりとした運動になります！

身体の一つ一つの動きに注目して、あなたもラジオ体操の達人に！

《 1回目 》

気楽にスタートしよう♪ 3つの極意を伝授します！！

少しずつステップアップしていきます！

一回ごとに完結するので、途中からの参加でも大丈夫です♪

ラジオ体操の極意を学びながら、

一緒に楽しく身体を動かして元気に過ごしていきましょう！！

横瀬町地域おこし協力隊／理学療法士 小島ひとみ



接続、参加とも全て無料です。接続方法等の詳細は、下記ホームページをご覧ください。

問：まち経営課 ☎25-0112
✉machikei@town.yokoze.saitama.jp



<https://www.town.yokoze.saitama.jp/stayhome/>