

5月26日（火）  
14:30～15:15

# ラジオ体操を極める（第3回）

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！

全3回シリーズ！  
完結編！

《シリーズ3回目》 のびのび身体を動かそう♪

3つの極意を伝授！！

平日（月曜日から金曜日）

町の防災無線で

15:00から

『ラジオ体操第1』

放送されます♪

（5月29日まで）



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 ☎0494-25-0112  
✉machikei@town.yokoze.saitama.jp



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