

身体を動かす習慣づくり Part3

大人のラジオ体操



大平市民センターでは、今年度、日常生活の中で身体を動かす習慣を身に付けていただく講座をシリーズで開催しています。ぜひ、ご参加ください。

「ラジオ体操第一」は、誰でもできることにポイントを置いた体操で、有酸素運動や筋力向上、ストレッチ、バランス運動などの要素が随所にちりばめられ、筋力の低下を防止する効果も期待されます。

ラジオ体操の健康効果を120%得るため、あらためて正しい動きを学びましょう。たった3分のラジオ体操ですが、とても奥深い内容です。

日 時 令和8年 1月23日(金)・30日(金)

各日とも 10時~正午

場 所 大平市民センター 2階 体育集会室
(岡崎市大平町皿田 6)

募集人員 25人 (市内在住・在勤・在学で全2回参加可能な方)

講 師 元NHKテレビ体操インストラクター / 全国ラジオ体操連盟指導委員
押 味 愛 里 沙 氏

持 ち 物 水分補給の飲み物・汗拭きタオル
※足元は、室内履きもしくは、滑らない靴下

受 講 料 400円(2回分) → 各回200円ずつ集金しますので、おつりのないようご準備ください。

締 切 12月24日(水)
※応募多数の場合抽選。

受講いただける方には12/25(木)・26(金)に電話でご連絡

申 込 大平市民センター窓口 または 電話 22-0162
※火曜~土曜9時~21時 日曜・祝日9時~17時 月曜休館

Eメール ohira.shimin@city.okazaki.lg.jp でも申込可。
※氏名(ふりがな)、住所、電話番号を記入の上、送信してください。



↑メールアドレス
はこちら