

13種類の動きで
約400種類の筋肉をうごかす
究極の全身運動!!

参加費
無料!

イベント等で
正しく指導するために!
夏休み前に
正しい動きを再確認!!

ラジオ体操に
興味がある方、

どなたでも
ぜひご参加ください!!



平成30年度

ラジオ体操 指導者講習会

ラジオ体操は、短時間で全身運動ができ、運動の基本的な動きがすべて組み込まれていることなど健康の保持増進に効果の高い運動で、いつでも、どこでも、だれもができる気軽な体操です。だらだらやっても効果が半減してしまうため、ポイントをおさえ、自分で意識して体を動かすことが重要です。
六鹿恵子さん(全国ラジオ体操連盟1級指導士)をお迎えして、楽しく、正しいラジオ体操を学びます。

7/16 月・海の日 **パークアリーナ小牧**
サブアリーナ / 午後2時～4時
※受付は午後1時30分～

参加対象 市内在住・在勤・在学の方(高校生以上)

申込期限 下記申込書に必要事項を記入して、**7月6日(金)**までに体育協会事務局へお申込みください。
※FAX・メールでの申込み可能

講師 六鹿 恵子さん(全国ラジオ体操連盟1級指導士) / 小竹 亜弥さん(伴奏者:愛知県ラジオ体操連盟理事)

持参物 上履きシューズ、運動ができる服装、タオル、水分補給のための飲み物(水、お茶)

問合せ先 〒485-0016 小牧市大字間々原新田737番地 (公財)小牧市体育協会事務局
tel: 0568-73-3330 fax: 0568-73-3392 mail: taikyo-k@ma.ccnw.ne.jp

切り取り

平成30年度ラジオ体操講習会申込書

参加者		
当日参加される方の代表者のお名前	お名前	お名前
電話番号	お名前	お名前
所属団体(任意)		

※代表者を含め、合計5名まで同時に申込みができます。1名でも申込みできます。