



もりおか健康得とくポイント対象教室

# 実践！ 正しい ラジオ体操

体が軽くなった  
ように感じた

丁寧に教えてもらい、とても  
分かりやすい

わかりやすく楽しく  
やれた



全身に効く  
ような気がした

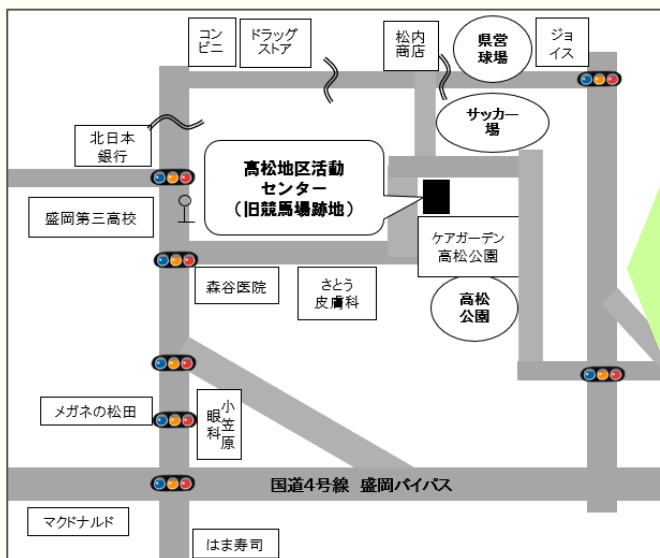
自分流になっていた  
ので、改めて勉強  
になった。

※昨年度参加者の声

昨年度参加者の満足度96.2%！好評の教室です。  
誰でも手軽にできるラジオ体操。正しく動くことで、効果がさらにアップ  
することをご存じですか？

“おうち時間”を有意義に過ごすきっかけに、ウォーキング前のウォーミン  
グアップに、運動の習慣化に…

感染症対策を実施して、皆さまをお待ちしております♪



令和3年12月9日(木)

13:30~15:00 受付13:15  
高松地区保健センター

(上田字毛無森2-11)

講師

高橋 範子 先生 (1級ラジオ体操指導士)

定員15名 (盛岡市民対象)

※災害、感染症対策等により中止や延期となる場合があります。

【持ち物など】内履き、水分補給の飲み物、タオル、筆記用具、MORIO-Jカード (ある方のみ)  
動きやすい服装でおこしください。

《申込み・お問い合わせ》

11月16日10時

受付開始

①お電話

盛岡市保健所 健康増進課

☎019-603-8305

②ネット申込

市公式ホーム

ページより

