

※過去参加者の声

すべて納得
できた

伸ばすところ、
縮めるところが
わかり、気持ちいい

説明がわかりやすく、
体を動かして気持ち
よかった

自己流で
やっていたが
とても勉強
になった

ひとつひとつの
動作のポイント
がよく分かった

実践!

正しいラジオ体操

昨年度参加者の満足度97.6%!好評の教室です。
ラジオ体操は、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?
運動の習慣化に、散歩前のウォーミングアップに、姿勢の改善に!

日時

9/25(水)

13:30~15:00

(受付13:15~)

会場 ゆぴあす 2階 アリーナ

(上田字小鳥沢148-103)

講師

高橋 範子 先生 (1級ラジオ体操指導士)

持ち物など

水分補給用の飲み物、タオル、筆記用具、内履き、
MORIO-JカードまたはMORIO Pay (ある方のみ)、
がんばり記録表 (ある方のみ)、
動きやすい服装でおこしてください。

定員30名(盛岡市民対象)

※災害等により中止や延期となる場合があります。

《申込み・お問い合わせ》

【申込み】8月28日(水)10:00から受付開始

①お電話

盛岡市保健所 健康増進課

☎019-603-8306

②ネット申込

市公式ホームページより



ラジオ体操