

例年好評！
ラジオ体操「第1」

実践！ 正しいラジオ体操

昨年度参加者の満足度96.4%！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

7/4(金)

10:15~11:45

(受付10:00~)

会場 盛岡市保健所 (神明町3-29)

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
- 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越しください。
- ブーツや長靴で来場される場合は、会場で運動靴などに履き替えてご参加ください。

※災害等により、やむを得ず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】6月18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



↑市公式ホームページ