

人気のラジオ体操
「第2」教室です！

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

1/17(金)

10:15~11:45

(受付10:00~)

定員：20名（先着順）
（盛岡市民対象）

費用：無料

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】12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