

# 実践！正しいラジオ体操第2

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

1/22(木)

13:30～15:00

(受付13:15～)

会場 盛岡市保健所(神明町3-29)  
7階大ホール

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)
- 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。

定員：20名(先着順)  
(盛岡市民対象)

費用：無料

※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(木)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