

# ラジオ体操講習会

～正しいラジオ体操で効果を実感！～



日時

令和5年 **11** 月 **12** 日 ( **日** )

10時00分 ～ 11時30分 (9時00分から受付開始)

場所

みやま市総合市民センター **【MIYAMAX】**

(所在地:みやま市瀬高町下庄 792 番地1)

**参加費 無料**



※運動ができる服装、室内シューズ、タオル、飲み物等を持参ください。

【講師】 岡本 美佳 先生 (NHKテレビ・ラジオ体操指導員)

【アシスタント】 戸塚 寛子 先生 (NHKテレビ・ラジオ体操アシスタント)

♪「ラジオ体操」の正しい動きやポイントなど、実演を交えてわかりやすくご指導いただきます。

♪「ラジオ体操」の正しい知識を学び、その効果を実感してください♪

募集

対象：市内居住者

**先着50名**

※事前予約制ですので裏面の申込書を

提出してください。



問い合わせ先 / みやま市教育委員会 社会教育課【総合市民センター内】 ☎ 0944-63-3333

【主催】みやま市教育委員会