

市民ラジオ体操会

※参加者にスポーツタオルをプレゼント!



6月22日(土) 9時00分～10時00分

陸上競技場 受付8時30分～ ※雨天中止

対象 市内在住・在勤・在学の方
(運動制限のない方)

費用 無料

持ち物 帽子、タオル、飲み物

申込み 不要

ラジオ体操はいつでも・どこでも・だれでも、無理なく自分のペースでできる運動です。皆さんと一緒にラジオ体操をして身体をほぐして心身ともにリフレッシュしませんか。

問合せ 健康づくり課 (☎543-1561)

※当日は陸上競技場 (☎541-7700)

ラジオ体操会の後は… **目指せ! このす健脚ウォーカー** ～正しい歩き方セミナー～

日本ウォーキング協会の専門講師による『正しい歩き方セミナー』を実施します。ぜひ、市民ラジオ体操会から続けてご参加ください。

日時 6月22日(土) 9時30分～11時00分

受付9時00分～

※雨天中止。市民ラジオ体操会が終わりしだい開始するため、開始及び終了時刻は前後します

会場 陸上競技場

対象 市内在住・在勤・在学の方 (運動制限のない方)

費用 無料

持ち物 帽子、タオル、飲み物

その他 無料の体組成測定会を同時開催

申込み 不要

問合せ 健康づくり課 (☎543-1561)

