

"NHKラジオ体操番組に出演" プロから学ぶ！ラジオ体操講習会

ラジオ体操をより効果的に行うために、正しいラジオ体操を学んでみませんか。

とき／11月8日(金) 10時～12時 (受付＝9時30分～)

ところ／コスモスアリーナふきあげ

対象／主治医から運動制限を受けていない方

定員／250人 ※会場の都合により入場制限を行う場合あり

費用／無料

持ち物／運動のできる服装・室内用靴・飲み物

申込み／不要

その他／参加者全員に記念品(健康タオル)あり

問い合わせ／スポーツ課すこやか運動応援担当(内線3382・3383)

埼玉県コバトン健康マイレージ参加者で、歩数計等持参の方には会場限定で1万ポイントを付与！



岡本 美佳さん
(指導者)



今井 菜津美さん
(アシスタント)

この機会にラジオ体操
始めてみませんか？

ラジオ体操実施グループを募集

8月現在、33グループ約770人の皆さんが登録しています。

市職員等による実技指導

ラジオ体操の正しい行い方や効果など、分かりやすく解説します。



グループ登録

市内在住の概ね5人以上で、定期的にラジオ体操を行うグループ

参加希望者への情報提供

ラジオ体操を始めたい市民へ登録グループを紹介します。

サポートセットの提供(先着順)

CD・スタンプ帳・スタンプ・のぼり旗等を提供します。

講習会やイベントのご案内

本市主催のラジオ体操講習会等のイベント情報をお知らせします。



▲サポートセット

コスモスフェスティバルと同時開催

歩こうみんなで1万歩！

秋の健康ウォーキング



とき／10月26日(土) 9時30分～12時、
(受付＝9時～) ※雨天決行

ところ／吹上総合運動場軟式野球場前集合

内容／「歩鴻マップ」第5コースの一部
(約5km・所要時間1時間程度)

費用／無料 持ち物／運動のできる服装

その他／○健康タオル・歩鴻マップ・ドリンクの配布あり ○駐車場はコスモスフェスティバル開催のため一部有料。公共交通機関等をご利用ください

問い合わせ／スポーツ課すこやか運動応援担当(内線3383)

埼玉県コバトン健康マイレージ参加者で、歩数計等持参の方には会場限定で1万ポイントを付与！

熊谷ラグビー場見学ツアー

とき／11月23日(祝・土) 9時陸上競技場集合、
12時30分帰着予定(大型バス1台で送迎)

ところ／熊谷スポーツ文化公園熊谷ラグビー場

対象／市内在住・在勤の方

定員／40人(先着順) 費用／100円(保険料等)

申込み／10月20日(日)～11月6日(水)に参加費を添えて総合体育館又はコスモスアリーナふきあげ ※家族・グループの申込みは4人まで(小学生以下は保護者同伴)

問い合わせ／スポーツ課市民スポーツ担当(内線3382)

