



参加者にスポーツタオルを
プレゼント!

市民ラジオ体操会

6月24日(土) 9時~10時

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 申込み/不要

持ち物/運動できる服装、帽子や靴・タオル

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、
心身ともにリフレッシュしませんか。

問い合わせ/鴻巣保健センター (☎543-1561)

※当日は陸上競技場 (☎541-7700)

同日
開催

目指せ! こうのす健脚ウォーカー

~正しい歩き方セミナー~

テレビや出版物などのメディアで活躍のウォーキング専門講師による『正しい歩き方セミナー』を実施します。
市民ラジオ体操会から続けて是非ご参加ください。



講師 篠田洋江さん
歩き方コンサルタント
(社)日本ウォーキング協会認定歩育コーチ

日 時/6月24日(土) 10時~11時30分(受付9時~)
※雨天中止。市民ラジオ体操会の終了時刻により、
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/運動できる服装、帽子や靴・タオル

その他/無料の体組成測定会を同時開催

申込み/不要

問い合わせ/鴻巣保健センター (☎543-1561)

