



# ラジオ体操サークル参加者募集!



健康マイレージアプリ  
30ポイント付与

問合先 健康政策課健康都市推進グループ(あいあい) ☎98-5001

市では、7月23日(水)午前6時から西野公園運動広場にて「亀山市市制施行20周年記念巡回ラジオ体操・みんなの体操会」の開催を予定しています。これを契機としてラジオ体操を推進するため、かめやま健康都市大学内にラジオ体操サークルを設置しました。

全国ラジオ体操連盟指導委員の今井菜津美さんを講師としてお招きし、ラジオ体操の魅力や効能、ラジオ体操指導者の育成につながるご講演をいただき、各地域での普及や市民の皆さんの運動・スポーツ習慣化を目指します。

3分で全身を動かせる「ラジオ体操」は、気軽に取り組めるだけでなく、さまざまな健康効果があります。ラジオ体操に取り組まれている人も、これから始めてみようと思っている人も、正しい動きを知ってラジオ体操の効果を高めましょう。



講師：  
今井 菜津美さん

参加費  
無料

要申込

どなた  
でもOK



と き

基礎編

8月4日(月) 午後1時30分～3時

発展編

12月20日(土) 午後1時30分～3時

と ころ

西野公園体育館

持 ち 物

飲み物、タオル、体育館シューズ、靴袋など  
※動きやすい服装でお越しください。



市ホーム  
ページ