

「ラジオ体操をはじめる」

～正しい動きで運動効果を上げる～

7月1日(土)

13:30～15:00



名越やすらぎセンター

内 容：公認指導士に学ぶ正しいラジオ体操

ラジオ体操 第一・第二を指導します

講 師：山本 美智子 先生

全国ラジオ体操連盟公認1級ラジオ体操指導士

協 力：大窪 名生子 さん (ピアノ伴奏ボランティア)

対 象：鎌倉市民 先着50名

持ち物：汗拭きタオル、飲み物

申込み：名越やすらぎセンター ☎25-1188まで

会場は
大広間



6/15 受付開始