続 ラジオ体操講座

11 月に開催しましたラジオ体操(第 1)講座には 39 名の方が参加され、正しい体操の仕方やコツ、その効果などについてみっちり学習しました。誰でも知っているはずのラジオ体操でも、ひとつひとつの動作の意味を教えてもらうと、汗をかくほどの運動量になりました。

今回はその続編としてラジオ体操の「第 2」の講座を開催します。第 1 と比べて飛んだり跳ねたりする動きが多く、少しハードな内容といわれています。第 1 体操とあわせて第 2 も習得し、ラジオ体操マスターをめざそう！

日　時　2017 年 1 月 25 日（水）
13:30～15:30（受付 13:00～）
場　所　生協けんこうプラザ 5 階
（広島市西区観音町 16-19）
定　員　40 名程度
締　切　1 月 20 日（金）
参加費　無料
持参物　動きやすい服装と靴（外履き）、
飲み物をご持参ください。

ラジオ体操(第 2)講座　参加申込書

締切　1 月 20 日
FAX：082-532-1267
TEL：082-532-1264

（支部名：　　）

お名前	ご住所	お電話番号
お名前	ご住所	お電話番号

広島中央保健生活協同組合