

ラジオ体操講習会

— シニアのための講習と実技指導 —

いつでも! どこでも! だれでも! できる

正しいラジオ体操を覚えよう!

子どもから大人まで誰でも参加できますよ!!

ラジオ体操は体に必要な運動を組み合わせた総合的運動で、正しいやり方で行えば体全体にすばらしくよい影響を与えます。現在では正しいラジオ体操を身につける機会が少なく、正確な指導のもと定期的に行うことは、地域の方々の体力づくり、怪我や事故の防止、健康保持増進、病気の予防などに非常に効果があります。「いつでも・どこでも・だれでも」がラジオ体操の最大の特徴です。

まずは実践あるのみ! 長期に継続できれば効果が期待されるでしょう。

日 時 : 平成30年9月13日 (木)

15:00~17:00

場 所 : 世田谷区立東深沢中学校体育館

講 師 : 多胡 肇 先生

(NHKテレビ・ラジオ体操指導者)

参加費 : 無料

※動きやすい服装で、上履き(靴底の白いもの)と飲料水を各自用意してご参加ください。

※講習終了後に「ラジオ体操講習会修了証」を交付します。
さらに、抽選会もございますので、お楽しみに。

主催 : 東深沢スポーツ・文化クラブ

協力 : 正しいラジオ体操普及隊

深沢地区町会連合会・等々力三和会

お問い合わせ : 事務局 03-3703-0369

この事業は、公益財団法人東京都スポーツ文化事業団が支援しています。



多胡 肇 先生

1989年 日本体育大学体育学部 卒業
同年 西武鉄道株式会社 入社
ビッグボックス西武アスレティッククラブ勤務
1994年 西武ライオンズ出向トレーニングコーチ就任
1997年 西武鉄道(株) 退社
1998年 日本工業大学 非常勤講師
同年~ NHKテレビ・ラジオ体操 指導者