

—シニアのための講習と実技指導—

ラジオ体操講習会

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。

今回はピアノの生演奏に乗せてラジオ体操を行います

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。



体操インストラクター
原川 愛



講師
多胡 肇



ピアニスト
加藤 由美子

令和6年9月17日(火) 15:00 ~ 17:00

世田谷区立東深沢中学校体育館 (冷房完備)

(14:30 受付開始)

講師：多胡 肇 先生 (元 NHK テレビ・ラジオ体操指導者)

お問い合わせ：事務局 03-3703-0369

参加無料

※ 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。

※ 悪天候などにより開催中止の判断をする場合、ホームページでお知らせいたします。(<https://hfsc.jp/>)

●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

この事業は公益財団法人東京都スポーツ協会が支援しています

