

お知らせ

予告！ 2025 年 9 月 18 日（木） ラジオ体操講習会を開催します

毎年好評のラジオ体操講習会、多胡先生の講習は楽しくわかりやすく、
「3分10秒」のラジオ体操の極意が得られます。
今年も昨年好評だった「生ピアノ」で、正しいラジオ体操を身につけて
優雅にからだをほぐしましょう！

日 時：2025 年 9 月 18 日(木) 15:00～17:00

場 所：東深沢中学校 体育館

講 師：多胡 肇 氏（元 NHKテレビ・ラジオ体操 指導者）

参加費：無料

持ち物：上履き（靴底の白いもの） 水分補給の飲み物

チラシ(PDF)はこちら

—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。

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。



講師 多胡 肇 ピアニスト 加藤 由美

令和7年9月18日(木) 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

<プロフィール>

体操講師
多胡 肇（たご はじめ）
1967年1月28日生まれ
東京都中野区出身
日本体育大学卒業

【経歴】
ビッグボックスアスレティッククラブトレーナー
プロ野球・埼玉西武ライオンズスリーニングコーチ
NHKテレビ・ラジオ体操指導者
【現在】
日本工業大学スポーツ非常勤講師
埼玉西武ライオンズ・レディーズスリーニングコーチ
これまでの経歴を活かし、プロアスリートやジュニアからシニア世代まで幅広く、スポーツやエクササイズ、ラジオ体操を中心に健康体操の指導や講習会、講演活動を全国各地で展開。「感謝と奉仕」を胸に、多くの皆様に役立てるような活動を実践すると共に、女子野球の普及促進活動に邁進中。

作曲家・ピアニスト
加藤 由美子（かとう ゆみこ）
1968年7月28日生まれ
神奈川県相模原市出身
東京藝術大学音楽学部作曲科卒業

【経歴】
NHKテレビ・ラジオ体操専属ピアニスト
【現在】
加藤音楽教室主宰・指導
日本クリスチャン音楽大学客員教授（作曲科）／立正保健看護学士研修会講師
（一社）日本楽譜学会名誉理事／（公財）相模原市文化財団理事
（一社）日本作曲家協議会
（一社）日本音楽著作権協会、消費グループ日本のうた・歌・詩、各会員

～実績、作品～
第3回国語文化祭希望作曲コンクール優秀賞／第22回かららの音楽祭大賞—他入賞多数オペラ、歌曲を中心に1000作品以上
映画音楽や芝居の音楽も手がけている。最近では「オペラ音楽」と称し楽譜オペラを制作、作曲を行い、各地のオペラ団の協力のもと全国展開中。体調に合わせてピアノ伴奏はもちろんのこと、歌声や歌唱を通して温かい歌の伴奏や呼気の太鼓、鍵盤を使っての楽器の出し方などを伝えています。

HFSCC 会員随時募集

● 年会費 大人 3,000 円
高校生以下及び75歳以上 1,500 円

※ 年会費の他に自主クラブ会費が別途必要になります
※ 自主クラブには一日体験入部ができます
活動内容はホームページをご覧ください <https://hfsc.jp/>

＜お問い合わせ＞ 東深沢スポーツ・文化クラブ
03-3703-0369

