



地域包括・在宅介護支援センター



健康教室

「ラジオ体操だいいち～！！」で始まる軽快なリズムを聞けば、子どもから高齢者まで自然に体が動きだします。このラジオ体操には肩こりの解消や腰痛予防などの「健康の増進」や皆が集うことで「繋がり」が生まれます。

今回は、ラジオ体操の普及に尽力されている北会長と、毎朝、葛城公園でラジオ体操の活動を行っておられる山本氏にお越し頂き、お話しをしていただきます。「始めてみようかな...」と思っておられる方はもちろん、実践中の方も改めてその効果と正しいラジオ体操について学びませんか？皆様のご参加をお待ちしています。当日は動きやすい服装でご参加ください。

「ラジオ体操のすすめ」

～朝の習慣で健康づくり地域づくり～

日時 7月19日（土） 10時30分～

場所 池之内区自治会館

講師 奈良県ラジオ体操連盟 会長 北 良夫氏
御所市在住 山本 順平氏

連絡先 鴻池荘在宅介護支援センター

電話 0745-62-0567

担当者 中尾幸子

<http://www.kounoikekai.com/>



お住まいの地域でミニ健康教室を開催しませんか？お気軽にご相談下さい。

天候により開催が中止となる場合があります。恐れ入りますが、鴻池荘在宅介護支援センターまでお問い合わせください。