

# ラジオ体操

全5回

## リーダー講座



ラジオ体操の効果やコツ、フレイル予防を学び、ご自身の健康維持と社会参加に協力くださる方を募集しています。体を動かすことが好きな方、ぜひご参加おまちしています。

| 日時                  | 内容                                    |
|---------------------|---------------------------------------|
| 5/14(木) 10:00~11:15 | 【 ラジオ体操第1 】<br>身体の効果的な伸ばし方や、体操のコツ     |
| 5/28(木) 10:00~11:15 | 【 ラジオ体操第2 】<br>身体の効果的な伸ばし方や、体操のコツ     |
| 6/ 4(木) 10:00~11:00 | 【 地域で取り組むフレイル予防 】<br>講師:港北区役所 高齢障害支援課 |
| 6/11(木) 10:00~11:15 | 公園で一緒に実技・ラジオ体操復習                      |
| 6/18(木) 13:00~14:00 | ラジオ体操復習・これからについて                      |

対象 : 受講後に協力可能な方

会場 : 下田地域ケアプラザ

講師 : 中川 京子氏  
全国ラジオ体操連盟1級ラジオ体操指導士  
介護予防運動指導員

定員 : 先着15名

参加費 : 無料

持ち物 : 動きやすい服装・運動靴・水分

申込み: 4月20日(月) 10時~



【お問合せ】  
下田地域ケアプラザ  
☎045-563-9081

