

ラジオ体操講習会

ラジオ体操は、たった3分余りで、効率よく、無理なく全身を動かすことができる究極の全身運動です！



あなたは、正しいラジオ体操ができますか。

《耳より情報》

ラジオ体操第1は13の動きで構成されていますが、実は、1つ1つが健康増進のために計算され尽くした動きです。正しくやって、美しい体づくりをしましょう！

| 会場 | 日時 | 場所 | 参加人数 |
|------|--|-------------------|---------|
| 嶺南会場 | 平成 25 年 6 月 11 日 (火) 14 時～15 時 30 分 | 三方青年の家 (若狭町縄文公園内) | 約 100 名 |
| 嶺北会場 | 平成 25 年 6 月 12 日 (水) 13 時 30 分～15 時 | 県営体育館 (福井市運動公園内) | 約 200 名 |

問い合わせ先：〒910-8580 福井市大手3丁目17-1

福井県健康福祉部健康増進課 健康長寿推進グループ

TEL：0776-20-0350 FAX：0776-20-0643

e-mail：kennzou@pref.fukui.lg.jp

福井県・(協賛) 株式会社かんぽ生命保険