

体操会のご案内

ラジオ体操会

※荒天時は中止

初めての方も大歓迎！
お気軽に参加申込をどうぞ♪

■保健福祉センター（緑町16-3）

3階 多目的ホール

■毎月第2、4月曜日 8:25~9:00



令和7年											
4月		5月		6月		7月		8月		9月	
14	28	12	26	9	30	14	28	4	25	1	22
令和7年						令和8年					
10月		11月		12月		1月		2月		3月	
6	27	10	17	8	22	5	19	2	16	9	23

※赤字は変則日程です。ご注意ください。

体操会について

- ▼6種類の体操を行っています。
（ラジオ体操第1▶首の体操▶ラジオ体操第2▶はだのさわやか体操▶ころばんよ体操▶みんなの体操）
- ▼さわやかマスター（体操普及ボランティア）が見本を示しますので、初めての方も安心です。どうぞお気軽にお越しください。
- ▼動きやすい服装で、室内履き、飲み物をお持ちください。

参加時のお願い

- ▼体調を確認してからお出かけください。
- ▼発熱等の症状がある場合は参加をお控えください。
- ▼マスクの着用は任意です。

