

市民センターで交流① ラジオ体操と ウォーキング



何気なくしているラジオ体操とウォーキングも、一つ一つの動きを丁寧に意識して身体を動かすことで運動効果が上がります。今一度、身体の動かし方を学びませんか？



日時：6月5日・6月12日各水曜日（二回連続）
10:00～12:00

場所：1回目 旭ヶ丘市民センター4階大ホール
2回目 台原森林公園（雨天時は、旭ヶ丘市民センター4階大ホール）

対象：成人15人（先着）

講師：宮城県ラジオ体操連盟副会長・仙台市ラジオ体操連盟会長
安達 博子氏

持物等：運動できる服装と靴・飲み物・タオル

※2回目は、台原森林公園に集合・解散です。帽子を被りリュックやウエストポーチなどでお越しくください。

費用：保険代24円※5/23（木）まで窓口にご持参ください

申込：5月8日（水）10:30～窓口・電話で受付

TEL271-4729

お預かりした個人情報は、当講座以外の目的では使用いたしません。