

一生モノのスキルを身につけよう！  
今こそ学び直す

# ラジオ体操

きちんとやれば、筋肉痛！

ラジオ体操は、わずか3分間の中に多くの筋肉を動かす技術が凝縮している、非常に効率的な運動です。

これを機会に、一生続けられる技術を身につけ、継続実践して健康な毎日を手に入れましょう。



開催日	時間	講師
5月15日(火)	9:00~10:30	長野信一先生・長江明子先生
5月22日(火)	9:00~10:30	長江明子先生
5月29日(火)	9:00~10:30	長江明子先生
6月5日(火)	9:00~10:30	長野信一先生・長江明子先生

**定員:各回とも60名(事前申し込み・先着順)**

**参加費:各回とも500円**

**会場:横浜YMCA 体育館**

横浜市中区常磐町1-7  
関内駅歩3分



お申し込みは 神奈川県予防医学協会 健康創造室 企画課  
TEL 045-641-8505

