



みんなでラジオ体操



長い間人々に親しまれているラジオ体操は、私たちにとって最も身近な運動のひとつです。

ラジオ体操は老若男女問わずいつでも気軽に行えます。毎日続けることによって、心身共に健やかな生活を営めるようになることが期待されます。

夏休みを前にラジオ体操のより効果的なやり方を身に付けて、健康で充実した生活を送りましょう。

日時：令和6年7月20日（土）午前10時～午前11時30分

会場：大江山農村環境改善センター 多目的ホール

講師：関川正明さん（ラジオ体操みんなの体操1級指導士・全国ラジオ体操連盟理事
新潟県ラジオ体操連盟理事長）

参加費：無料

対象：どなたでも可（大江山地域にお住まいの方）50名（先着順）

※お申し込み方法は裏面をご覧ください

持ち物：動きやすい服装、タオル、内履き、水分補給用の飲み物
筆記用具など

内容：ラジオ体操の基礎知識

- ・ラジオ体操の効果 など

効果的なラジオ体操のやり方

- ・「ラジオ体操第1」と「ラジオ体操第2」の効果的なやり方について、実際に体操をしながら学びます。



主催：亀田地区公民館 事業連携：大江山地区コミュニティ協議会

お申込みについて

【インターネットまたは電話でお申込みください】

右の二次元コードをスマートフォン等で読み込むか、検索で
亀田地区公民館のHPにアクセスし、「みんなでラジオ体操」
の詳細ページ内のリンクから申込みください。（24時間受付）



上の方法で申込みができない場合は、電話で亀田地区公民館（025-382-3703）へ
申込みください。（電話での受付時間：平日の午前9時～午後5時）

受付期間：令和6年6月19日（水）～7月12日（金）

先着50名に達した時点で受け付けを締め切ります。

次の項目にご協力ください

- 風邪症状（発熱や咳など）があるなど、体調がすぐれない場合の参加については、慎重にご検討ください。
- マスクは個人の判断で、必要に応じてご着用ください。

会場：大江山農村環境改善センター

（大江山連絡所となり）

〒950-0102

新潟市江南区細山401番地

TEL：025-276-2691

（申し込み・問い合わせ先）

亀田地区公民館

TEL：025-382-3703

（平日の午前9時～午後5時の間をお願いします）

