

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）

2階 和室

※令和8年度保健福祉センターが改修工事のため、会場を変更しています。

■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	
13	27	11	25	8	22	13	27	10	24	14	28
令和7年						令和8年					
10月		11月		12月		1月		2月		3月	
5	26	9	16	14	21	4	25	8	22	8	15

※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、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。

