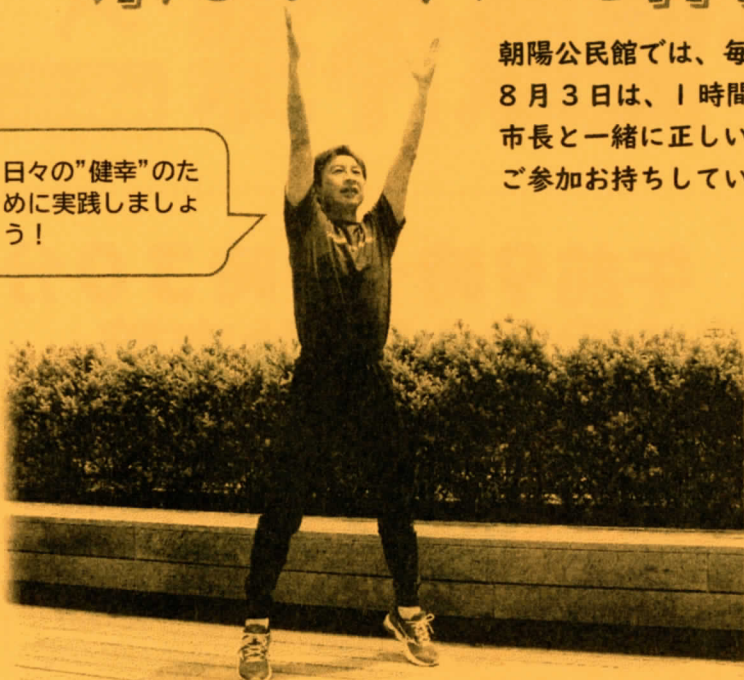


市長と一緒に 楽しいラジオ体操講座 in 朝陽

朝陽公民館では、毎週水曜日「あさイチ健康体操」を行っています。
8月3日は、1時間のロングバージョン あさイチスペシャル DAY★
市長と一緒に正しいラジオ体操を学んで、この夏を元気に過ごしましょう！
ご参加お待ちしております！

日々の“健幸”のために実践しましょう！



日時 8月3日(水) 9時～10時

場所 朝陽公民館 体育館

定員 40名 (先着順)

持ち物 上履き タオル
水分補給用飲み物

※ 新型コロナ感染防止対策のため、公民館の中は、マスクの着用をお願いします。
少しでも調子が悪い場合は、参加を自粛してください。



ラジオ体操 講師の紹介

大石 美雪 (おおいし みゆき)



NPO 法人 全国ラジオ体操連盟指導委員として、全国各地で講習会を開催。
「笑顔で楽しく！」をモットーに、しなやかに元気な体づくりを応援しています。長野市在住

館野 伶奈 (たての れな) アシスタント
NHK テレビ・ラジオ体操アシスタントのほか、
YouTube 動画でもラジオ体操を配信。
朝から夜まで、体操で元気を届けています。



朝陽公民館の場所と駐車場のご案内

申込受付開始

7月11日(月) 午前8時30分～

ながの市電子申請 (右 QR コード⇒)

又は、朝陽公民館窓口で受け付けます！

※回線の都合上、電話でのお申し込みは、ご遠慮ください。

パソコン・スマホでお申し込みの方はこちらから ↓



主催 朝陽公民館・長野市保健所健康課 協力 一般財団法人簡易保険加入者協会

【お問い合わせ】朝陽公民館 ☎ 243-7251 裏面もご覧ください ➡