

# 「ラジオ体操・みんなの体操」講習会

テレビ、ラジオで指導している講師を招いて講習会を行います。この機会に各動きの目的を確認し、無理のない範囲で「からだ」を動かしましょう♪



多胡 肇 先生



日時：**8月13日(火) 10時00分～11時30分**

場所：青山いきいきプラザ 体育館

対象：60歳以上で区内在住の方

講師：多胡 肇 (NHKラジオ・テレビ体操指導者)

定員：50名(7月21日より申込み順)

窓口または、電話でお申し込みください。

(申込み順で定員になり次第受付終了)

費用：無料

持物：上履き・動きやすい服装・飲み物・タオル

※事業お申し込みの際に、いきいきプラザ個人登録証の提示をお願いすることがあります。

青山いきいきプラザ

3403-2011