

件名 **楽しく身に着く運動教室** 2月9日(日) スポーツ推進部

正しいラジオ体操で、もっと美しく！健康に！

体を動かす機会が少ないこの時季、今までは寒い小学校の講堂で開催していましたが、今年は愛宕供用会館2階集会室へ場所変えです。地域の皆さんの健康づくりのため、だれでも手軽にできる運動教室が開かれ、24名の参加を頂きました。

運動教室メニュー

- ① NHKラジオ体操・・・ラジオ体操の正しい楽しみ方（実技と効果をお教えます！！）
 - ② ペタンク、カローリング、チャレンジゲームなど軽スポーツ、ゲームの体験
- 指導は、全国ラジオ体操連盟公認指導士の祝さんや安東スポーツ推進部長が務めました。

