

ラジオ体操講座

～効果的な体の動かし方のコツを一緒に学んでみませんか？～

【日時】 令和6年6月5日（水）10:00～11:30

（受付9:30）

【場所】 三山市民センター 2階ホール

【参加費】 無料

【持ち物】 運動しやすい服装、飲み物、汗拭き用タオル



☆講師☆

多胡 肇（たご はじめ）氏



<プロフィール>

元NHKテレビ・ラジオ体操指導者
(1998～2022)

日本体育大学卒業後、ビッグボックスアスレティッククラブトレーナー、プロ野球埼玉西武ライオンズのトレーニングコーチなどを経て1998年よりラジオ体操の指導者となる

主催 三田習地区社会福祉協議会 問合せ ☎471-3325（平日10:00～15:00）

佐藤美奈子（ボランティア）作成