

3分のラジオ体操で、からだが変わる！



Vioと 健康の日

vol.1

1級ラジオ体操指導士に習う！正しいラジオ体操

無料
予約不要

10.26 日
10:30-11:30



場所 ショッピングモールVio センターコート

参加費 無料 どなたでも参加できます！ご家族で参加也大歓迎！

持ち物 水分

講師 伊藤 真由美 さん 1級ラジオ体操指導士

管理栄養士。2022年から1級ラジオ体操指導士。現在までに県内各地で400名以上にラジオ体操を指導。地域はもちろんのこと、企業の健康経営や、働く女性のための健康づくりの観点から「いつでも・どこでも・だれでも」できるラジオ体操を分かりやすく楽しく指導している。

一緒に
楽しみましょう！



リニューアル記念

センターコートの一部リニューアル記念！

Vioは、大野の健康を支えるショッピングモールを目指し、定期的に「Vioと健康の日」を開催していきます。第1回目は、1級ラジオ体操指導士の伊藤真由美さんによる正しいラジオ体操講座！いつものラジオ体操がもっと楽しく、もっと効果的に！ラジオ体操が久しぶりの方も、毎日やっている方も大歓迎！リニューアルしたセンターコートで、一緒に体を動かしましょう♪



※図はイメージです