3かのラジオ体操で、 からだが変わる!





## 02 建長の日

vol.1

1級ラジオ体操指導士に習う! 正しいラジオ体操



**10.26 •** 10:30-11:30



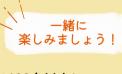
ショッピングモールVio センターコート 場所

無料 どなたでも参加できます!ご家族で参加も大歓迎! 参加費

水分 持ち物

伊藤 真由美 さん 1級ラジオ体操指導士 講 師

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。





## ューアル記憶

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