



【発信日】 令和元年6月13日

【問い合わせ先】

結とびあ（1階 2番窓口）

民生環境部 健康長寿課 担当 松本、伊藤

電話 0779-66-1111 内線 4130

正しい方法を学び、元気で心豊かな暮らしを目指そう

～ラジオ体操1級指導士による講習会開催～

大野市では、市民が元気で心豊かに、安心して暮らすことができるよう第3次健康おおの21に基づき、「生活習慣の改善」「一次予防」に重点をおいた健康づくりを推進しています。

夏休みを前に、誰もが知っていて、手軽に取り組むことができるラジオ体操の正しい動きを学ぶ講習会を開催します。すべての市民を対象に、健康づくりへの関心を高めるとともに、体操を通じた地域のつながりづくりを目的としています。

現在、市役所では講習会に向け、職員の健康づくりの一環として、毎週水曜日の始業前（8時20分～）に全庁でラジオ体操を実施しています。

ラジオ体操講習会の市民への事前周知と当日の取材をよろしくお願いいたします。

記

- 1 名称 ラジオ体操講習会
- 2 対象者 市民、または市内に勤務する人（想定は250名程度）
- 3 実施日時 令和元年7月6日（土）午前10時から11時30分
- 4 会場 結とびあ 多目的ホール
- 5 内容 NPO 法人全国ラジオ体操連盟公認 ラジオ体操1級指導士 宮本真由美氏によるラジオ体操（第1、第2）の指導。
参加者には、参加記念品（予定：オレンジジュース）とラジオ体操ミニブックを進呈。
- 6 申込み 不要



大野市

ラジオ体操講習会

この夏、新たな運動習慣としてラジオ体操を取り入れてみませんか？
短時間で効果的な運動ができると、その価値が見直されています。

このラジオ体操に正しいやり方があることを知っていますか？
姿勢と体操の動作を正しく行うことで、運動の効果が増加します。

ラジオ体操1級指導士をお招きし、【正しいラジオ体操】をご指導
いただきます。正しい動作を学び、健康増進に役立てましょう。

市民の方ならどなたでもご参加いただけます！



開催
日時

2019年7月6日(土)

10:00~11:30

場所

多田記念大野有終会館
結とぴあ 多目的広場

予約
不要

入場
無料

講師

ラジオ体操1級指導士 宮本 真由美氏

持ち物

お茶など飲み物

※大野市にお住まいの方のほか、
市内にお勤めの方も参加できます。