

正しい動きを学ぼう！
正しい動きを学ぼう！

筋力・柔軟性・平衡性を鍛える

あの！ラジオ体操の 先生がやってくる



テレビ・ラジオ体操愛好者やこれから健康づくりを始める方も
正しいフォームを身につける良い機会です！
毎日たったの3分で様々な効果が期待できます！

【テレビ体操／ラジオ体操／みんなの体操で期待される効果】
◎シェイプアップ◎姿勢改善◎肩こり腰痛予防◎転倒予防

- 日時：平成30年5月15日（火）／22（火）／29（火）
平成30年6月 5日（火）
※全日程9：00～10：30（受付2階 8：30～）
- 集合：横浜YMCA 体育館
- 講師：長野 信一（日本体操研究所）
※5月15日（火）、6月5日（火）に来られます
長江 明子（ラジオ体操指導士）
- 参加費：500円／回 ※何回参加してもOK
- 定員：60名（事前お申込み・先着順）
- その他：動きやすい服装、飲み物持参でご参加ください

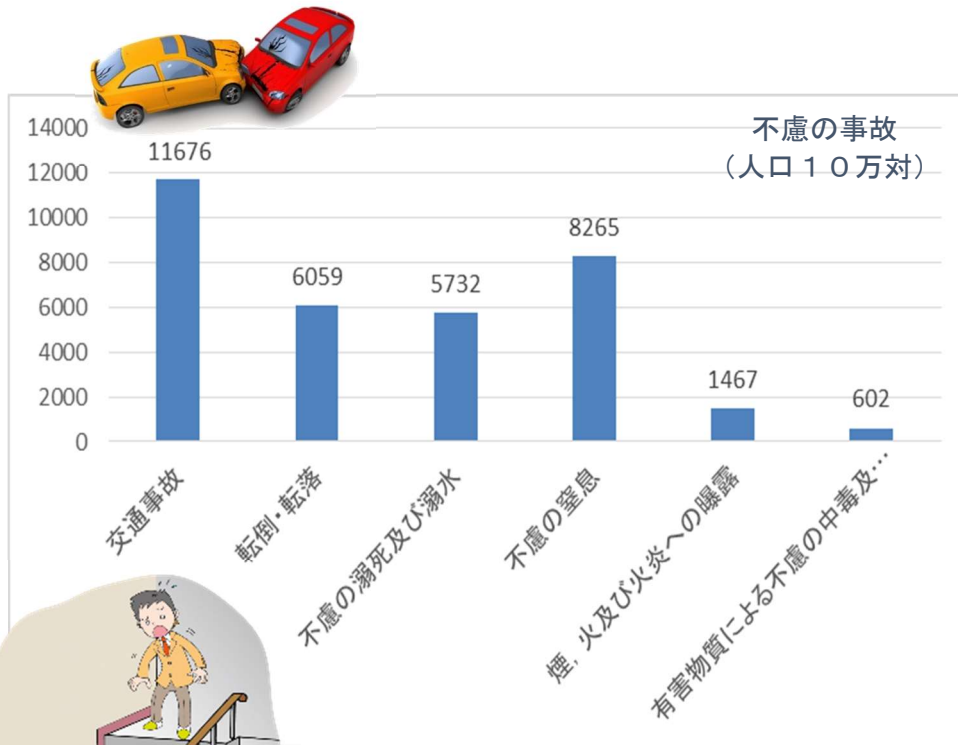


（関内駅から徒歩3分）

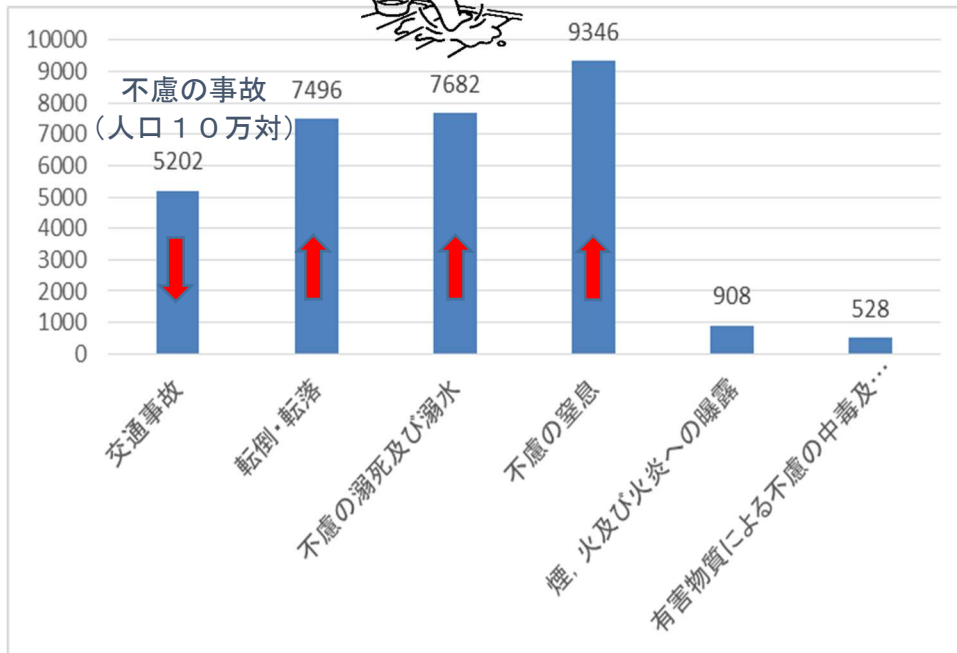
お申し込み （公財）神奈川県予防医学協会 健康創造室 企画課

TEL 045-641-8505

転倒・転落などの労働災害予防



(厚生労働省:平成14年人口動態統計の概況より)



(厚生労働省:平成28年人口動態統計の概況より)