



スポーツで健康寿命 を延ばそう！

ラジオ体操は2028年に100周年を迎えます。本講習会では、元新体操選手を講師に迎え、その歴史や効果を学びながら、正しい動作を習得し、日々の健康づくりに役立てることを目指します。

◆講師：国士舘大学体育学部准教授 山田 小太郎 氏

◆会場：和光大学ポプリホール鶴川

3階 多目的室

◆日時：2025年10月15日(水)

①午前10時30分～11時30分

②午後1時30分～2時30分

◆対象：どなたでも(動きやすい服装と運動靴でご参加ください)

◆定員：20名(先着順)

問い合わせ先：町田市生涯学習センター Tel042-728-0071

無料です

事前申込不要
当日参加OK!