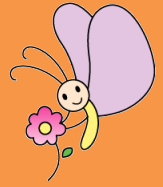




地区活動団体&地区内通信

若林地区通信

～世田谷区社会福祉協議会～



ラジオ体操で健康づくりをしています！



若林地区では、まちづくりセンター活動フロアでラジオ体操をしています。
ラジオ体操だけできるところがあったらいいな・・・
人とおしゃべりするのちょっと苦手なんだけど・・・
そんな声にお応えし、30分のラジオ体操をマイペースに楽しんでいます。
地域のラジオ体操連盟の方のご指導のもと、
ラジオ体操第1、第2、座位でも一緒にできる
みんなの体操のフルコースで健康づくり！
ラジオ体操ワンポイントアドバイスや、
肩こり予防の肩甲骨ほぐしの運動も取り入れています。
講師のトークも大好評！笑顔あふれる時間です。
新規参加者募集は現在控えています、
今後活動場所を増やし参加者募集もしていく予定です。
お問い合わせは下記連絡先をお願いいたします。

