



みんなでラジオ体操！



実際の参加様子



東京都ラジオ体操連盟
元会長 今村さん

ラジオ体操をする時のワンポイントアドバイスなどお伝えしました。例えば、力を入れる時は指をのばし、その他大部分の手は卵を握った形で力をぬくといいですよ！皆で体を動かしてコロナに負けない体づくりをしましょう！

住民の有志からはじまった、ちょこっとゆる～く体を動かす場です。
コロナ禍でも外での開催ですので、安心して参加していただけますよ♪
遅めの時間からのスタートですので
お買い物の前後や散歩のついでにちょこっと体操しませんか？
どなたでも参加していただけますので、ぜひおこしく下さい(^^♪



日時：第2、4月曜日 10時～10時15分

(2/14、2/28、3/14、3/28)

場所：池尻3丁目公園グラウンド（池尻3-27-21）

※雨天中止 ※祝祭日は開催しません

予約不要です！直接公園グラウンドまでおこしく下さいね～

《お問い合わせ》
社会福祉協議会

池尻地区事務局

TEL:090-9818-3040

担当：さとう/おざわ

