

# ラジオ体操講習会

—シニアのための講習と実技指導—

**いつでも！ どこでも！ だれでも！ できる  
正しいラジオ体操を覚えよう！  
子どもから大人まで誰でも参加できますよ！！**

ラジオ体操は体に必要な運動を組み合わせた総合的運動で、正しいやり方で行えば体全体にすばらしくよい影響を与えます。現在では正しいラジオ体操を身につける機会が少なく、正確な指導のもと定期的に行うことは、地域の方々の体力づくり、怪我や事故の防止、健康保持増進、病気の予防などに非常に効果があります。

**「いつでも・どこでも・だれでも」**がラジオ体操の最大の特色です。  
まずは実践あるのみ！長期に継続できれば効果が期待されるでしょう。

**日 時：令和5年9月21日(木)  
15：00～17：00（14:30 受付開始）**  
**場 所：世田谷区立東深沢中学校体育館**  
**講 師：多胡 肇 先生  
（元 NHKテレビ・ラジオ体操指導者）**  
**参加費：無料**

※ 動きやすい服装で、上履き(靴底の白いもの)と飲料水を各自用意してご参加ください。  
※ 講習終了後に「ラジオ体操講習会修了証」を交付します。  
さらに、抽選会もございますので、お楽しみに。

**主催：東深沢スポーツ・文化クラブ**  
**協力：正しいラジオ体操普及隊  
深沢地区町会連合会・等々力三和会**  
**お問い合わせ：事務局 03-3703-0369**

今後の感染状況や行政の指示等によって開催中止の判断をする場合、ホームページでお知らせいたします。  
東深沢スポーツ・文化クラブ <https://hfsc.jp/>

この事業は、公益財団法人東京都体育協会が支援しています。