

2024年度

～KAGA 健食健歩プロジェクト～

「ラジオ体操を中心とした運動教室」のお知らせ

運動習慣定着コース

申込不要！
参加無料！

老若男女を問わず誰でもでき、気軽に始められて運動効果の高いラジオ体操。
ラジオ体操は13種類の運動で、全身の筋肉をくまなく使うダイナミックなストレッチです。
ラジオ体操の正しい仕方や、自宅でできる簡単な運動を紹介します。
教室参加で、楽しみながら運動習慣を身につけましょう！

1. 開催日時 **毎月第3月曜日 10:00～11:00**

※7月、9月は第2月曜日

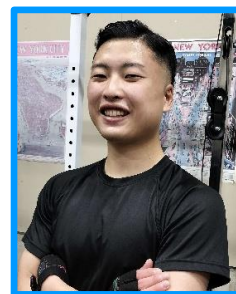
当日受付
9時45分～



4月	15日	10月	21日
5月	20日	11月	18日
6月	17日	12月	16日
7月	※ 8日	1月	20日
8月	19日	2月	17日
9月	※ 9日	3月	17日

2. 会場 **加賀体育館**（住所:大聖寺東町2丁目3-1）

3. 講師 **小山 慶 氏**【パーソナルトレーナー】
(BOSS STUDIO)



小山 慶 氏

4. 参加条件 **加賀市民**

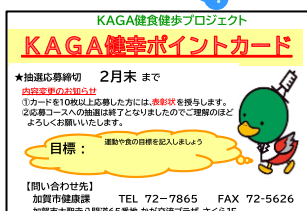
5. 持ち物

- 内ばきズック
- 動きやすい服装
- 汗拭きタオル
- 飲みもの
- KAGA 健幸ポイントカード
- ・初回にお渡しします
- ・毎回3ポイントもらえます
(前年度分を継続して使用
できます)

年間10枚以上の
応募で表彰します！

今までは適当に体操して
いましたが、しっかり体操
するので、身体が伸びて気
持ちがいいです！

丁寧に身体のどこを伸ばしている
のかを確認しながら行うので、終
わった後はスッキリします。



参加者の声

お問い合わせ

加賀市シルバー人材センター

0761-73-2456