

# 健康講座 2024



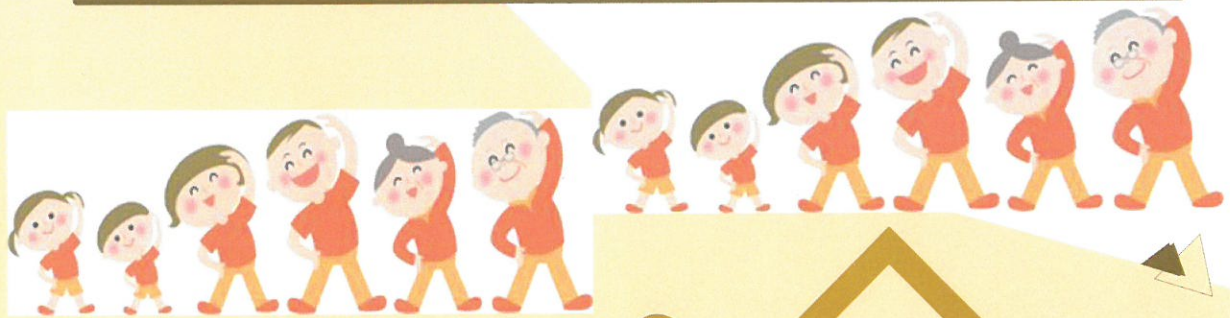
## ラジオ体操を一から学ぶ!!



ラジオ体操していますか！ラジオ体操は、身体のあらゆるところを動かすことで、身体能力を維持するといわれています。しかし私たちは、なんとなく自己流にやっているのではないのでしょうか。健康寿命を維持するためにも、ラジオ体操の一つひとつの動きを正しく学び、継続することが効果的なのではないのでしょうか。

この講座では、ラジオ体操第 1・第 2 の一つひとつの動作を改めて学び、簡単なストレッチにも挑戦します。

どこでも、一人でも気軽にできるラジオ体操を生活の中に取り入れてみよう。



## 日程

日程 第 3 金曜日

2024 年 **10 月 18 日**

**11 月 15 日**

**12 月 20 日**

時間 13:30~15:30

参加費 各回 **500** 円資料代含

会場 山口市男女共同参画センター

募集人員：20 名（申し込み順、3 回全て参加  
できる人を優先、1 回のみ参加も可）

持参物：ヨガマットまたはバスタオル



講師

青木邦男氏

山口県立大学名誉教授

申し込み方法：はがき、電話、メールにて氏名・住所・電話番号を記入又はお知らせください（締め切り）10月11日（金）

お問い合わせ先 〒753-0211 山口市大内長野 1726 NPO 法人山口市男女共同参画ネットワーク

電話 090-7592-6648 メールアドレス：djksnet0401@gmail.com