

民友ゆうゆう倶楽部

# 今こそ しっかり覚えよう ラジオ体操講座



今、注目のラジオ体操を正しく効果的に行うため、基本から学ぶ講座です。全国ラジオ体操連盟1級公認指導者の金子英子さんを講師に ①基礎編 ②応用編の2回講座で開催します。運動不足解消、健康的ダイエットをお考えの方に最適です。 **参加無料です。**

ゆうゆう倶楽部会員以外の方でもご参加いただけます。

- 日 時 / ①5月21日(火) 午後2時～3時30分  
②6月11日(火) 午後2時～3時30分
- 会 場 / 福島市アクティブシニアセンター・アオウゼ  
多目的ホール(福島市曾根田MAXふくしま4F)
- 講 師 / 金子英子さん(全国ラジオ体操連盟1級指導者)
- 定 員 / 30人(定員になり次第締め切ります)
- 受講費 / 無料
- 当日の準備・持参品 / 運動の出来る服装・履物、飲料水
- ▶受講申し込み / 福島民友新聞社 読者センター  
「ラジオ体操講座」係へ

☎ 024 - 523 - 1230

(平日の午前10時～午後4時)

主催:福島民友新聞社 民友ゆうゆう倶楽部