

シツカリやれば ハッキリ効果！ いまこそ、 大人のラジオ体操

参加 無料

事前申込
職場・親子・お友達で
11月4日(月)まで
お申し込みください

平成25年11月10日(日)
午後2時～4時
石垣市立総合体育館
メインアリーナ

内容 レクチャー編&エクササイズ編

対象 興味のある方はどなたでも参加可能、体幹を鍛えたい人

健康で美しい体をキープしたい人

正しい効果的なラジオ体操を知りたい人

身体を動かし、リフレッシュしたい人



講師はベストセラー本
「実はスゴイ! 大人のラジオ体操」の著者
中村 格子(なかむら かくこ)先生

プロフィール: 整形外科医・医学博士、国立スポーツ科学センターメディカルセンター研究員
横浜市立大学整形外科客員教授。
著書に「実はスゴイ! 大人のラジオ体操」(講談社)や「整形外科医がずっと教えたかった
医者いらずの体の整え方」(講談社)など多数執筆し、数々のテレビ・ラジオに出演。



<必要事項を記載の上、メールかFAX(チラシ裏面)にて事前に申し込み>

必要事項: 1.代表者名(性別、年齢、連絡先、メールアドレス)、2.参加希望者名(性別、年齢)
3.講師への質問、4.チャージングおきなわ応援団についての説明希望の有無
※メールの場合は【大人のラジオ体操申し込み】をタイトルに記載

問い合わせ先 八重山保健所 健康推進班

TEL: 82-4891 FAX: 83-0474 メール: xx031127@pref.okinawa.lg.jp

主催 八重山保健所 共催 石垣市