



7月・8月 ラジオ体操日程



おはよう広場

1人では継続できない運動も
地域の仲間と一緒にならできる

- 時間 午前6時30分～
- 場所 総合福祉センター前（大通り11丁目）

日	月	火	7/1 水	2 木	3 金	4 土
						休
5 日	6 月	7 火	8 水	9 木	10 金	11 土
休						休
12 日	13 月	14 火	15 水	16 木	17 金	18 土
休						休
19 日	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金	25 土
休				休	休	休
26 日	27 月	28 火	29 水	30 木	31 金	8/1 土
休						休
2 日	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土
休						休
9 日	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土
休	休			休	休	休
16 日	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金	22 土
休						休
23 日	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土
休						
30 日	31 月					
休						

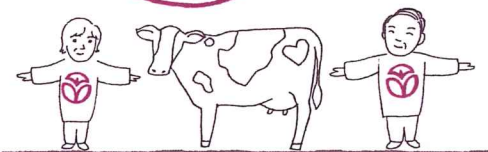
- ★ 土日祝日はお休みです
- ★ 雨天中止
- ★ スタンプ帳は用意します

ラジオ体操の効果

- 全身の血流が良くなる
- 呼吸機能促進
- 骨密度低下予防
- 体が柔らかくなる
- 地域交流や見守りの場
- 外出のキッカケづくりに

*ラジオ体操参加時の怪我や事故についての補償はできませんのでどうぞ気をつけてご参加ください。

牛1頭分の距離を
あけましょう



問い合わせ おはよう広場代表 加賀谷 誠治 ☎0155-42-3350 / 社会福祉協議会 ☎0155-42-2400

主催 おはよう広場/後援 音更町社会福祉協議会