

主催 徳島県 一般財団法人徳島県スポーツ振興財団 公益財団法人徳島県老人クラブ連合会

ラジオ体操

心も、体も、元気に1!2!3!



研修会

1928年、国民の健康増進を図るために創設されたラジオ体操は、生誕90周年を迎え、近年では「いつでも、どこでも、だれでも」をコンセプトに、実に700万人の愛好者が毎朝、NHKの放送に合わせて体操を楽しんでいます。

ラジオ体操は、体の仕組みを基本に考案された体操で、一つひとつの動作に目的と狙いが定められており、継続的に実施することにより、年齢・性別等に関係なく個々の健康増進に効果がある素晴らしい体操です。さらに、ラジオ体操は健康増進だけにとどまらず、コミュニケーションの手段、地域活性化等にも大きく貢献できるものです。

ぜひこの機会に、ラジオ体操を体感しませんか？

【阿南市会場】

3月8日（金） 13:00～15:30

ひまわり会館（阿南市富岡町北通33-1）



【鳴門市会場】

3月13日（水） 13:00～15:30

鳴門・大塚スポーツパーク アミバリューホール

（鳴門市撫養町立岩字四枚61番地）



【美馬市会場】

3月15日（金） 13:00～15:30

徳島県立西部防災館（美馬市美馬町字中鳥）



【内容】

参加費
無料

受付 12:00～13:00

開会 13:00～13:05

講義 13:05～13:45

・ラジオ体操の歴史、体操の効果等

実技 13:45～15:15

・ラジオ体操第1・第2、みんなの体操

閉会 15:15～15:30

【参加にあたって】

- 室内用シューズ、タオル、飲み物を持参のうえ、動きやすい服装、防寒対応して参加ください。
- ケガに十分注意し、指導者やスタッフの指示に従ってください。

【申込先・問合せ先】

徳島県広域スポーツセンター（担当：澁谷）〒772-0017 鳴門市撫養町立岩字四町61番地

TEL:088-685-4021 FAX:088-685-4022 E-mail:shibuya@awa-spo.net

4 質の高い教育を
みんなに



参加申込書 申込期限/H31. 2. 18(月)

ふりがな	生年月日		性別	住 所		
参加者氏名	年	月 日生	男・女	〒		
連絡先電話番号						
参加会場	第1希望	()阿南市会場3/8	()鳴門市会場3/13	()美馬市会場3/15		
希望する会場の()に○印を記入ください	第2希望	()阿南市会場3/8	()鳴門市会場3/13	()美馬市会場3/15		
	第3希望	()阿南市会場3/8	()鳴門市会場3/13	()美馬市会場3/15		

☆参加会場は、第1希望を優先しますが、定員を超えて他会場になる場合は、主催者から連絡いたします。

※本申込書にご記入いただいた個人情報本事業の運営の目的のみに使用します。