

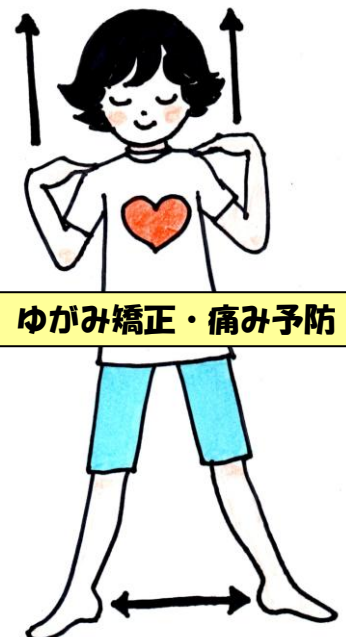
# 再発見! 体によく効く ラジオ体操健康法



肩こり・腰痛解消



代謝アップ・健康増進



ゆがみ矯正・痛み予防

私達が慣れ親しんできたラジオ体操。

実は計算し尽くされた究極の運動プログラムだったことをご存じですか。  
介護予防運動指導員としても活躍中の相原先生と一緒に、ひとつひとつの動きの意味を学びながら、肩こり・腰痛・ストレス解消、さらに脳の活性化を実感しましょう。  
この機会にどうぞ「ラジオ体操」運動の極意を学んで下さい!!

午前10時～11時30分

3月27日(水)

★無料体験会★

日時：4月～第1・3水曜  
10:00～11:30

場所：ゆうゆう上高井戸館

会費：1回525円 持ち物：飲み物・タオル

申込先：☎03-3306-0441

NPO法人

プロック