

3/5(火)9時  
スタート!!

# ラジオ体操

～ ちょっといい朝

はじめよう～

日時

火曜日～土曜日 朝9時から

(日・月曜日、祝日及び休館日は除く)

会場

女性センター「ハーモニー」1階 ロビー  
(脚折1922番地7)



『ラジオ体操』のちょっといい話

ラジオ体操を継続的に実践している人を対象に全国規模の調査・研究を行った結果、「体内年齢」、「血管年齢」、「呼吸機能（肺年齢）」、「骨密度」など、健康状態を示す数値が良好であることが明らかになっています。



- ♪男女問わずだれでも！（申込不要）
- ♪おひとり様也大歓迎！
- ♪毎日の健康習慣として！
- ♪ウォーキングの立ち寄りポイントに！

ご参加お待ちしております♡



問合せ先 女性センター「ハーモニー」

電話 049-287-4755

火曜日～土曜日（日曜日・月曜日、祝日を除く）9時から17時15分