

大人も楽しい！ ラジオ体操

8/20
(木)

10時～11時30分
(受付は9時30分から)

大宮図書館1階 研修室

馴染み深いラジオ体操第一を
久しぶりにやってみませんか？
正しい体の動かし方やその効果を学び
大人も楽しく体操しましょう！



対象

さいたま市に在住、在勤、在学の18歳以上

定員

20名(申込多数の場合は抽選)

服装▶動きやすい服装でご参加ください

持物▶フェイスタオル、飲み物(水筒、ペットボトル)

申込

窓口または大宮図書館ホームページより

申込締切：8月11日(火)15時

抽選結果：8月13日(木)までに連絡

お申込はコチラ▶



講師



小熊 恵子 おぐま けいこ

全国ラジオ体操連盟公認 1級ラジオ体操指導士

関東ラジオ体操連盟役員

埼玉県内外で年間500名以上にラジオ体操を指導。また、野菜ソムリエプロ、薬膳、健康管理士の知恵を活かし、健康づくりをテーマにした講座や料理教室の講師として、「楽しく美味しくムリなく続けられる元気習慣」をサポートしている。

大宮図書館

OMIYA PUBLIC LIBRARY

〒330-0843

さいたま市大宮区吉敷町1-124-1

電話：048-643-3702

<https://www.omiya-library.jp>



大宮駅東口より
徒歩約15分

駐輪場・地下駐車場有り
(駐車場は60分以降有料)