

本気で ラジオ体操に挑戦!

ラジオ体操第一を
もっと楽しく、
運動効果を高める
コツを紹介。
元気に体を動かし
ましょう!



それ!
いちにさん

10月22日(金)

10:00~11:30

大宮図書館1階 研修室AB

費用 無料 **対象** さいたま市在住・在勤・在学の18歳以上の方
定員 10人 (申し込み多数の場合は抽選)
申し込み 大宮図書館HP イベント申し込みフォームからお申し込みください。
10月11日(月) 20:30締め切り。
(10月14日(木)までに抽選結果をメールでお送りします。)

講師紹介

【講師】
小熊恵子(おくまけいこ)
(1級ラジオ体操指導士)

たくさんの人に健康になってもらいたいと指導者資格を取得し、全国で「ラジオ体操の効果と楽しさ」を伝える。また、健康をテーマに自治体、企業などでセミナー講師や料理講師、野菜ソムリエプロとしてテレビショッピング、雑誌などで活躍中

大宮図書館

〒330-0843

さいたま市大宮区吉敷町1-124-1

電話: 048-643-3702

FAX: 048-645-0262

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



駐輪場・地下駐車場有
大宮駅東口より徒歩15分
(駐車場は60分以降有料)