



①今日は健康ぶらっとで月に1回行っている、ラジオ体操会を紹介するフラ!

②ラジオ体操サマ体操会は、毎月第4水曜日(9:45~10:00)合同庁舎の2階で行っているよ。
ラジオ体操は13種類の体操が組み合わさっていて、1か月に1種類、みんなで動きのポイントをおさらいしているフラ。
少し筋肉を意識するだけで効果がぐんとアップ!



③みんな、頑張っているね。

④参加者は毎回、スタンプ帖にスタンプを押すよ。
スタンプが5個たまったら、年に1度のメイン研修会を受講すると「三浦市ラジオ体操マイスター」に認定されるよ。
ファイト!



⑤「運動習慣に」「買い物のついでに」「気分転換に!」
ぜひ気軽に参加してね!
まってるフラ~!!