ラジオ体操
研修を終える
(指導：NHKテレビ・ラジオ体操指導者)

さあ、つくろう会！
11月の活動

図1. 背伸びの運動をする参加者
11月18日（金）、館山運動公園内の
体育館にて

図2. 分かりやすい指導
多胡肇さん
松下亜実さん

1.結果

ラジオ体操のポイント解説と、体操指導者の動きを見てまねることにより、体の各部位の間違いやすい動かし方と、正しい動かし方の習得に努めることができました。

募集:「さあ、つくろう会！」 では、発酵食品づくりなどによる健康づくりに感心のある人を募集しています。

連絡先： 090－5424－6801　高梨