

～ 楽しく良い汗かこう！体も頭もアップデート！ ～

開催要項

- 趣 旨** 市民の健康づくりの一助とするため正しいラジオ体操の動きを学ぶとともに、リズム遊びやリズム運動を通じ、子どもから大人まで楽しく運動できる機会を提供することで、市民の健康維持増進や運動の習慣化を図る。
- 主 催** 公益財団法人新潟市スポーツ協会・新潟市
- 日 時** 令和5年7月8日(土) 10:00～12:00 (受付開始9:15～)
- 会 場** 新潟市体育館 新潟市中央区一番堀通町3-1 TEL 025-222-6006
- 募集対象** どなたでもお気軽にご参加ください(家族やお友達同士も大歓迎!)
- 募集人数** 100人 ※定員に達した場合は抽選
- 参加費** 無料
- 内 容**

第1部「正しいラジオ体操を楽しくマスターしよう！」

 - ・明日からできるラジオ体操第一の基本
 - ・腕や足の曲げ伸ばしなどのポイント

第2部「リズムにのって かるやかに体を動かそう！」

 - ・リズムに合わせて簡単エクササイズ
 - ・ボールやラダーを使ったリズム運動
- 講 師**

第1部 関川 正明 さん ラジオ体操・みんなの体操1級指導士
全国ラジオ体操連盟 理事
新潟県ラジオ体操連盟 理事長

第2部 田村 利恵子さん 日本フィットネス協会公認フィットネスインストラクター
スポーツプログラマー
JAAF 公認陸上競技指導員
- 申込方法** 二次元バーコードからお申し込みください。
※それ以外の場合は、本協会ホームページの申込書を
メール(または郵送)で「12 問合せ先」までお送りください。
- 申込期間** 令和5年6月12日(木)～30日(金)
※受講の決定は、7月上旬にメール(または郵送)でお知らせします。
- 問合せ先** (公財)新潟市スポーツ協会(藤田・多賀)
〒951-8132 新潟市中央区一番堀通町3-1
TEL 025-266-8250
E-mail info@niigatashi-sports.or.jp
ホームページ <http://www.niigatashi-sports.or.jp>



申込みはこちらから