

令和2年度

一般対象教室

主催：西宮市

主管：西宮スポーツセンター

～みんなでラジオ体操プロジェクト～

本気でラジオ体操



対象：一般 定員：25名 受講料：無料
正しいラジオ体操をみんなで楽しく行いましょう

開催館	開催時間	曜日	実施期間	回数
中央体育館	11:00～11:30	水	5/13～3/24	38
中央体育館 分館	11:00～11:30	水	5/13～3/24	40
塩瀬体育館	13:00～13:30	木	5/7～3/25	39



- ・教室開催日に、教室開催体育館へご来館ください
- ・受付は開始10分前より行います
- ・上靴をご持参ください



ラジオ体操は「究極の健康法」

ラジオ体操って…子供のころに行ったあのラジオ体操！？

毎朝会社で行っているのがラジオ体操！？特別な効果があるのかな～なんて疑っていましたが…

ラジオ体操を3年以上 行っている人は **体内年齢が20歳も若い** という情報もあるようです

効果

筋肉をまんべんなく動かすことができる

身体のコリを軽減する



《お問い合わせ》

西宮スポーツセンター (0798) 73 - 7581

中央体育館分館 (0798) 67 - 0771

塩瀬体育館 (0797) 62 - 2565