

平成30年度 第2回福祉講座

ラジオ体操・百歳体操の紹介と実技

みんなで 元気を!



広がる健康体操の輪

今回の講座では、NHKのラジオ体操でおなじみの長野信一先生を講師にお迎えして、イスを使った、上半身中心の簡単な体操を実演していただきます。いつまでも心身ともに元気で若々しく暮らせるよう、皆さんで楽しく体を動かして、この機会に運動習慣を身につけましょう!

日時

平成31年 2月8日 (金)

14時~15時30分 受付: 13時40分~

会場

谷口台小学校 体育館 (南区文京2-12-1)

講師

長野 信一 先生 (日本体操研究所所長)

定員

150名 先着順 お申込みは 1/15 より 電話にて

持ち物

上履き タオル 飲みもの 靴を入れる袋

※運動のできる服装にて、またお車での来場はご遠慮ください

お申込み

事務局: 749-2056 平日の9時~17時 (正午~13時を除く)

※土日祝はお休み

後援: 社会福祉法人 相模原市社会福祉協議会
相模原市地区社会福祉協議会南区連絡会
NHK横浜放送局

講師紹介

【氏名】長野 信一 (ながの しんいち)

【経歴】東京都渋谷区生まれ。日本体育大学での体操指導を経て1981年から2010年まで、NHKでテレビ・ラジオ体操指導者を務めた。NHK体操指導者退任後も、学校や企業、高齢者施設、イベントなどで体操指導を行っている。現在、相模原市南区に在住。


大野南地区社会福祉協議会

本事業は、相模原市社会福祉協議会賛助会員募集・会費の一部を活用させて頂いております。皆様のご協力誠にありがとうございます。