

NHKテレビ・ラジオ体操指導者 <sup>すずき だいすけ</sup> 鈴木 大輔 先生 と

アシスタントの <sup>たての れな</sup> 館野 侘奈 先生 が、

楽しくラジオ体操を解説します！

ラジオ体操第1・第2を中心に、誰もが日々  
楽しく体を動かせるアドバイスをします！



丹波市



ラジオ体操

年齢不問！  
参加料無料！  
申込み不要！



講習会

2023



1日目 7月7日(金)

■午後6時00分～7時00分

■青垣小学校 グラウンド

(雨天：体育館)

2日目 7月8日(土)

■午前8時00分～9時00分

■春日庁舎 ふれあい広場

(雨天：春日体育センター)

主催：丹波市・丹波市スポーツ推進委員会  
後援：一般財団法人 簡易保険加入者協会  
協力：青垣地域、春日地域 自治協議会

★発熱等の体調異常が見られる場合は  
参加をお控えください。

持ってきてね！

タオル・帽子・飲み物

体育館シューズ(雨天用) など

動きやすい服装

で来てね！



【お問合せ】丹波市役所 文化・スポーツ課 Tel.0795-88-5057(担当：藤原)