



横浜市鴨志田地域ケアプラザ
日本体育大学コラボ企画



日本体育大学の体操部のお兄さん、
お姉さんからビデオレターが届きました！

効果的に体を使う！

ラジオ体操第一

【開催日】 5月2日(日)・9日(日)

SUNDAY morning

コロナ禍のため...

事前申込制 / 【開催時間】9:00~9:30

【開催場所】横浜市鴨志田地域ケアプラザ (鴨志田町547-3)

日本体育大学の体操部員さんにご出演頂き、大学で地域向けに「ビデオレター」を制作していただきました。ケアプラザとの協働で地域の皆さまの健康促進を目指します。「ラジオ体操第一」で効果的に体の部位を使うための解説入りです。

学生さんの手本を見ながら実践すると、縮こまった体の隅々が気持ち良く伸びて、効果倍増！初心に戻り「ラジオ体操第一」をケアプラザで一緒に実践しましょう！

【対象】 どなたでもご参加できます。(小学生以下の参加は要保護者同伴)

【持ち物】 上履きと外履きを入れる袋、飲み物、マスク着用の上ご来館下さい。

【申込み】 電話または窓口 ※ 事前申込制(先着20名迄)

横浜市鴨志田地域ケアプラザ ☎961-6911【地域活動交流迄】



【注意事項】

*お子さまが一人で来館される場合は、ケアプラザまでの安全確保はご家庭で行った上で参加をするようお願いいたします。

*駐車場のご利用ができませんので予めご了承ください。

*新型コロナウイルス感染症の拡大や荒天等で急遽お休みすることがあります。開催状況が心配な場合は来館前に問合せください。