

東京 2020 公認プログラム

多摩市オリンピック・パラリンピック推進事業

コミュニティセンター巡回 楽しく!美しい!

ラジオ体操教室

11月21日(水) 10時~12時

会場: 貝取こぶし館 ホール

指導: 斉藤剛大氏

国土舘大学ジュニア RG(男子新体操クラブ)コーチ



“ウデを前から上にあげて一

いち、にっ、さんっ、しっ、…”

毎朝やってる人も、若いころやった人も

基本のキからおさらいしましょう

ここを意識すれば効き方がちがう

コツのコツをお話します

運動ができる服装でお出てください

水分補給の飲み物、タオルをお忘れなく

受付: 10時~20時 042-389-4196

開始: 11月2日(金)、先着25人まで

主催: 多摩市、学校法人国土舘

共催: 貝取コミュニティセンター運営協議会

問い合わせ: 042-338-6947 (平日9時~17時)

多摩市くらしと文化部オリンピック・パラリンピック準備室