

# 図書館でラジオ体操！

## 開催のお知らせ



高根沢町では、1人でも取り組める健康づくりとして

ラジオ体操をおすすめしています！

「ラジオ体操第1」はおよそ3分10秒。

毎日の生活リズムを整えたり、気分転換にしたり、

体と心に元気を運ぶ、新しい生活習慣をはじめませんか？



日時：2023年4月4日（火）から毎週火曜日の8：50～9：00

場所：高根沢町図書館 中央館 芝生広場

※雨天の場合はロビーで開催します。

体操指導：田野辺 友子氏

参加費：無料 ※参加申込は不要です。



「高根沢町元気あっぷポイント」「高根沢町N I K O♡N I K O健康ポイント」

の対象となります。ご来場の際に「ラジオ体操ダイアリー」を配布し、

スタンプを押します。