



一緒に
体を動か
しませんか？

運動不足
解消！

Let's ラジオ体操 @亀岡

ラジオ体操×元気アップ体操 講習会

誰もが一度は経験したことのある「ラジオ体操」。

実は、一つひとつの動きには、身体を整え、健康づくりに
つながる大切な意味があります。

「なんとなく」から「なるほど！」へ。

より効果的なラジオ体操を体験してみませんか？

日 時

2026年10月24日(土)

午後1時30分～4時30分(受付午後1時から)

場 所

亀岡運動公園小体育館

講 師

鈴木大輔(ラジオ体操講師)
吉中康子(元気アップ体操講師)

おひとりでも！
ご家族でも！

対 象

どなたでもご参加できます

お問い合わせ **tel.0771-25-5004**

亀岡市健康福祉部健康増進課



[申し込み・詳細はこちら](#)