

# まちなかラジオ体操 @アカプラ

お昼休みにみんなで健康づくり！  
ラジオ体操で仕事の疲れを解消しませんか。  
講師の方と一緒に、正しいラジオ体操を実践できます。  
体をほぐして、午後からもお仕事頑張りましょう！

- 参加自由(ラジオ体操出席カードを配布します)
- 動きやすい靴でお越しください！
- 毎回の参加記念品・3回参加で特別参加賞をご用意！

雨天順延 8月26日(火)

日程:① 7月30日(水) ② ~~8月19日(火)~~ ③ 8月20日(水)  
④ 9月 9日(火) ⑤ 9月10日(水)

時間:12:30~12:40

場所:札幌市北3条広場(アカプラ)

内容:ウォーミングアップ(4~5分)  
ラジオ体操第一(3分)1級指導士が指導



主催:株式会社かんぽ生命保険  
共催:人体改造 **カッ** 株式会社  
札幌市ウェルネス推進課



※雨天時の中止発表は札幌駅前通まちづくり(株)の  
公式インスタグラムで行います。

