



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！
- 参加記念品、連続参加賞もご用意しています！

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 **カブ** 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。

