

参加費
無料

ラジオ体操講習会

誰でも気軽に実施できるラジオ体操は、
毎日続けることで健康の維持・向上に繋がります。

さらに、正しい動作をすることで脂肪燃焼の促進、基礎代謝アップなどの
効果もあると言われています。

正しいラジオ体操について一緒に学んでみませんか？

【月 日】 令和7年9月19日（金）

【時 間】 午前10:00～12:00（午前9:30～受付開始）

【場 所】 ZACROS アリーナぬまた（沼田市民体育館）

【講 師】 NPO 法人全国ラジオ体操連盟指導委員

田 村 恵美 先生

家根本 織永 先生



スマホから下の
二次元コードを
読み込んでのお
申し込みもでき
ます。



対 象	沼田市民 200名（先着順）
申込期間	令和7年8月1日（金）から令和7年9月12日（金）まで
申 込 先	電話または申込用紙を下記へ提出していただくか、スマホで上記の二次元コードからお申し込みください。 沼田市役所 健康課 保健係（テラス沼田3階） TEL 23-2111（内線3161）
持 ち 物	汗拭きタオル、飲み物、上履き、下足入れ、スマートウェルネスぬまたポイントカード（お持ちの人）

◆主催：沼田市・沼田市ラジオ体操連盟

◆後援：一般財団法人簡易保険加入者協会

ラジオ体操 講習会 申 込 み	氏名	年齢	住所	電話番号	スマートウェルネスぬまた ポイントカード
					有 ・ 無
					有 ・ 無

※記入内容はラジオ体操講習会以外では使用いたしません。